مدى إستخدام تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الممتازة والأولى في الأردن من وجهة نظرهم – دراسة مقارنة.

اعداد

فضل محمد السدودي

المشرف

الاستاذ الدكتور وليد احمد الرحاحلة

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا

الجامعة الاردنية



آب ،٢٠١٢

نوقشت هذه الرسالة (مدى إستخدام تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الممتازة والأولى في الأردن من وجهة نظرهم – دراسة مقارنة)
وأجيزت بتاريخ ٢٠١٢\٧\٢٥

أعضاء لجنة المناقشة		التوقيع
الدكتور وليد احمد الرحاحلة أستاذ – التدريب الرياضي	مشرفاً	....
الدكتور هاشم محمد إبراهيم أستاذ – التدريب الرياضي	عضواً	....
الدكتور حسن عصري السعود أستاذ مشارك – فسيولوجيا التدريب الرياضي	عضواً	....
الدكتور حسن طلال الطويل أستاذ – أساليب ومناهج (جامعة مؤتة)	عضواً	....

الإهداء

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار .....إلى من علمني العطاء بدون انتظار .....
أبي الحبيب ....

إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني ..... إلى من كان دعاؤها سر نجاحي
..... إلى مهجة الحياة وسر الوجود .... أمي الحبيبة......

إلى من بوجودهم اكتسب قوة ومحبه لا حدود لها ..... إلى من بهم أكبر وأفتخر
أخواني الأعزاء ....

إلى توأم روحي ورفيقة دربي صاحبة النوايا الصادقة ..... إلى التي كانت وما
زالت على تواصل معي خطوة بخطوة .... اختي الغالية

الى الجسد الغائب بيننا ...... الى الروح الحاضرة في قلوبنا ..... الى روح
الصديق محمد جمعة

الشكر والتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على من أرسل للناس كافة وبعد:

الحمد والشكر لله الذي أعانني على إتمام هذه الرسالة على هـذا الوجـه ، كمـا يُلزمني الوفاء والعرفان بالجميل أن اتقدم بالشكر والإمتنان والتقدير إلى الأسـتاذ الدكتور وليد الرحاحلة لما قدمه لي من رعاية واهتمام كبيرين والذي لـم يتـوانَ لحظة عن تقديم النصح والإرشادات التي جعلت هـذا البحـث يخـرج بـصيغته النهائية. فله مني كل الشكر وفائق الاحترام والتقدير، كما اتقدم بالشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة والممثلة بالأستاذ الدكتور هاشم ابراهيم ، والدكتور حـسن الـسعود والأستاذ الدكتور حسن الطويل على تفضلهم بقبول مناقشة رسالتي .

كما اتقدم بخالص الشكر لكل من ساعدني على اتمام هذا البحث وقدم لي العـون وزودني بالمعلومات اللازمة لاتمام هذا البحث واخص بالشكر زميلي عماد جميل نعيم والزميلة ولاء الفراية على ما قدموه لي من مساعده لإتمام هذا العمل.

الباحث.

فهرس المحتويات	
الموضوع	الصفحة

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

مدى استخدام تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الممتازة والاولى في الأردن من وجهة نظرهم – دراسة مقارنة.

اعداد

فضل محمد السدودي

المشرف

الاستاذ الدكتور وليد احمد الرحاحلة

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى استخدام تدريبات القوة العضلية للاعبي أندية الدرجة الممتازة والأولى لكرة القدم في الاردن .كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين لاعبي أندية الدرجة الممتازة والأولى لكرة القدم في الأردن ،واستخدم الباحث المنهج الوصفي أسلوب الدراسات المسحية نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتكونت العينة من (٧٤) لاعباً لأندية الدرجة الممتازة و(٨٢) لاعباً لأندية الدرجة الأولى ، حيث تم توزيع الاستبانة على جميع اللاعبين.

واشارت النتائج إلى أن استخدام تدريبات القوة للاعبي أندية الدرجة الممتازة بشكل عام جاءت بدرجة كبيرة حيث كانت على النحو التالي:

محور القوة جاءت درجة استخدام تدريبات القوة كبيرة ، ولمحور الإمكانات بدرجة قليلة، وللمحور النفسي بدرجة كبيرة جداً ، وللمحور المهاري بدرجة كبيرة جداً.

وأشارت النتائج إلى أن درجة استخدام تدريبات القوة للاعبي أندية الدرجة الأولى بشكل عام جاءت بدرجة متوسطة وعلى النحو التالي:

محور القوة جاءت درجة استخدام تدريبات القوة متوسطة، ولمحور الإمكانات بدرجة قليلة، وللمحور النفسي بدرجة كبيرة، وللمحور المهاري والفني بدرجة كبيرة.

كما اشارت النتائج إلى وجود فروق بين لاعبي اندية الدرجة الأولى والممتازة لصالح أندية الدرجة الممتازة في محور تدريبات القوة ومحور الامكانات ، وقد اوصى الباحث بضرورة عقد دورات تدريبية للمدربين المحليين من خلال الاستعانة ببعض الاختصاصيين والخبراء في مجال التدريب الرياضي من الدول المتقدمة بالاضافة الى ضرورة التأكيد على اهمية عنصر القوة العضلية واعطائها القدر الكافي لتنميتها في البرامج التدريبية ولكافة اجزاء الجسم .

الفصل الأول

- مقدمة الداسة .
- مشكلة الدراسة .
- أهمية الدراسة .
- أهداف وتساؤلات الدراسة .

خلفية الدراسة

المقدمة:

حققت كرة القدم انتشاراً عالمياً واسعاً حيث أصبحت اللعبة الأكثر شعبية في العالم فتحولت من مجرد رياضة إلى لغة عالمية تتقنها الشعوب كافة على اختلاف أصولها وثقافاتها وعقائدها فلم تقتصر على جنسٍ أو سنٍ معين فيمارسها الجميع بمتعة خالصة ويتابعون أخبارها بشغف فتصدرت صور نجومها الصحف ودفع لهم المبالغ المالية الهائلة من أجل كسب خدماتهم ولم يقتصر هذا الإهتمام على الشعوب بل شاركتهم حكوماتهم بهذا الإهتمام فسخّرت كافة الإمكانات والقدرات المتاحة من المنشآت والملاعب وإعداد المدربين واللاعبين بمستويات عليا بالإضافة إلى توفير الدعم اللازم للإتحادات والأندية وتنظيم عملها والبطولات والمشاركات الداخلية والخارجية لإيمانها بالدور الهام والبارز للأندية في تطوير وإنتشار ممارسة الرياضة ورفع المستوى الرياضي والإرتقاء بالحركة الرياضية التي تعود على المجتمع والدولة بمنافع جمة .

وكرة القدم تتميز بتنوع أدائها ومهاراتها وتكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططيه ونفسية لتحقيق أفضل المستويات والوصول إلى تحقيق الإنجاز، ولقد شهدت السنوات الأخيرة ازدهاراً علمياً في مجال التدريب الرياضي بعد أن كان لسنوات عديدة سابقة فناً أكثر منه علماً وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجي الرهيب في هذه البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال.(المولى ،٢٠١٠)

ولقد تطورت كرة القدم في العصر الحديث وأخذت شكلاً جديداً في الجوانب العديدة التي يتطلبها الأداء التنافسي فنرى طرق اللعب قد تباينت وتعددت ونتج عنها إختلاف في الخطوط الدفاعية والهجومية والفردية والجماعية والتي استلزمت درجة عالية ومتميزة من الأداء المهاري خلال مواقف أكثر تعقيداً ودقةً وكفاحاً مستمراً طوال زمن المباراة وبكفاءة قصوى لجميع اللاعبين ولقد أثبتت جميع الدراسات والبحوث على أن التدريب الرياضي القائم على أسس علمية لابد وأن يعطي قدراً كافياً من الإهتمام للجانب البدني كما هو الحال في الجانب المهاري والخططي والنفسي (اسماعيل واخرون ،١٩٨٩)

فالتدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ علمية تهدف أساساً إلى إعداد اللاعب إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته (حسانين، درويش،١٩٩٩)

ومن أجل إعداد لاعب كرة القدم اعداداً بدنياً جيداً وجب علينا رفع مستوى اللياقة البدنية له بكافة عناصرها فاللياقة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها النواحي الفنية وكلاهما له أثر في الاخر فإذا كان هناك ضعف في الجانب البدني أدى إلى ضعف في الجانب الفني وإن المطلوب من اللاعبين حركة مستمرة بدون توقف أثناء المباريات.(الشدفان ،٢٠٠١) .

ولقد زادت أهمية القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ حيث لابد أن يكون اللاعب قادر على اللعب في كل المناطق بساحة الملعب مشاركاً في أعمال الدفاع والهجوم إضافة إلى أن سرعة وكثافة التحركات قد إزدادت كذلك بشكل ملحوظ الأمر الذي يشترط وجود مستوى عالي للياقة البدنية لدى جميع لاعبي الفريق فلاعب كرة القدم يحتاج إلى لياقة بدنية من حيث درجة مستوى العناصر الخاصة بالأداء في كرة القدم الأمر الذي يتطلب ضرورة التكامل بين بناء المهارة وتطوير اللياقة البدنية للوصول إلى المستويات العالية في كرة القدم .(اسماعيل واخرون،١٩٨٩).

ومن القدرات البدنية الأساسية والمهمة في الحياة العامة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة والتي تلعب دوراً أساسياً في كرة القدم هي القوة وتعني التقوية العامة لجسم اللاعب وتعتبر من القدرات البدنية الفعالة في إعداد لاعب كرة القدم وان تطويرها له تأثير على أداء اللاعبين بدنياً ومهارياً فتدريب القوة يلعب دوراً أساسياً في تلبية الإحتياجات التي تتطلبها كرة القدم . (بريقع ،٢٠٠٥).

فيمكن ان نبدأ بتنمية القوة في سن مبكرة حيث توضع البرامج المقننه فالمدرب الجيد هو الذي يضع نصب عينيه الطرق المختلفة لتنمية القوة العضلية بواسطة التمرينات المناسبة لكل مرحلة من مراحل العمر فالتمرينات والتدريبات يجب أن تكون مناسبة لأعمار اللاعبين وقدراتهم البدنية حتى تفي بالغرض وتحقق الهدف ، وإن تدريبات القوة مهمة للاعب كرة القدم عكس إعتقاد بعض المدربين في ان تدريب القوة يعمل على البطيء في الاداء ، فالقوة تعد أساساً للسرعة والمهارات الحركية المختلفة وتؤثر في قدرات اللاعب البدنية والمهارية وهي لا تعد فقط ضرورية للإعداد البدني ولكن أساسية في مجمل متطلبات اللعبة . (شارمان ،١٩٩٤).

في ضوء ما تقدم يرى الباحث أن عنصر القوة واحد من أهم العناصر الاساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية للرياضي ، والقوة هي الاساس لجميع القدرات الحركية للاعب كرة القدم وذلك لانها تؤثر تأثيراً كبيراً في الحركة وتؤثر كذلك في نشاطه الحركي وهي مرتبطه بالسرعة والتحمل .

وتؤدي تدريبات القوة إلى زيادة السرعة وخفة الحركة وبالتالي تحسين الأداء المستخدم في المهارات الرياضية المختلفة ويمكن الإستفادة من هذا التحسن في الألعاب الرياضية المختلفة من خلال تعزيز عمل المجموعات العضلية المهمة في الأداء مما يمكن اللاعب من أداء المهارة بكفاءة وسرعة الامر الذي يؤهل اللاعب من المنافسة بشكل أفضل ولفترة أطول. (beesley&rogers,٢٠٠٠)

كما أن القوة لها أهمية كبيرة في الأداء لأن الحركة دائماً تؤدى ضد مقاومة وخاصة مع الرياضيّن الذين يؤدون حركاتهم ضد مقاومة عالية وكبيرة عن المعتاد ، والقوة تعد عاملاً مهماً في القدرة اذ تتكون القدرة من (القوة * السرعة) وبزيادة مكون القوة يزداد ناتج القدرة والتي تعد من العناصر المهمة في كثير من الأداءات الحركية والقوة أيضا عامل أساسي ومهم في عنصر التحمل العضلي فهي قدرة العضلات على مقاومة التعب خلال أداء المجهود البدني (حلمي ،١٩٩٨) .

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن للقوة أهمية كبيرة في الأداء الرياضي على وجـه العمـوم وكرة القدم خاصة فالقوة هي أحد أهم العناصر البدنية وهي التـي يتأسـس عليهـا وصـول الرياضي إلى أعلى مستوى ، حيث لم يحظ أي عنصر اخر من عناصر اللياقة البدنية بدرجـة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية حيث إضافة إلى أن القوة تعتبـر العامـل الأول للنجاح في الأداء المهاري تعتبر القوة العضلية ضرورية لتغيير أوضاع الجسم أو أحد اجزاءه بسرعة فالعضلات القوية تمكّن الرياضي من التحرك بسرعة ، وإن اي برامج تدريبية يجـب أن تتضمن عناصر القوة العضلية ، إضافة إلى أن القوة العضلية لها دور فعّـال فـي تأديـة المهارات بدرجة ممتازة .

مشكلة الدراسة :

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة ومجهدة تحتاج إلى مجهود بدني كبير ولياقة بدنية عالية لمواجهة متطلبات اللعبة والحفاظ على نفس المستوى طيلة فترات الموسم الرياضي الذي ازداد عدد مبارياته حتى بلغ ٥٠-٧٠ مباراة تقريبا ومن هنا أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني القوي إعدادا جيدا. (نعمان وصالح ،١٩٩٦) .

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطوراً في لعبة كرة القدم وعلى الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في لعبة كرة القدم كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين .(علاوي ،١٩٩٩) .

والإعداد البدني للاعب كرة القدم يعتبر من مكونات اللعبة الأساسية من أجل تحسين وتطوير القدرات البدنية المختلفة للاعب وهو الوسيلة الرياضية التي من خلالها يستطيع لاعب كرة القدم أداء واجباته المهارية والخططية داخل الملعب إضافةً إلى أن الإعداد البدني غالباً ما يعطي المميزات الجيدة في رفع وتأهيل اللاعب من جميع الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب بحركاته السريعة والمفاجئة والعطاء في كفاح وجدية عالية اثناء وقت المباراة بصورة متوازنه ومن أهم هذه الصفات هي القوة . (محمود،٢٠١١) .

وبما أن القوة العضلية تعتبر الأساس للعناصر البدنية الأخرى (التحمل الرشاقة السرعة) والهامة في لعبة كرة القدم ، كما أنها ترتبط إرتباط وثيق بالصفات البدنية الأخرى كإرتباط القوة بالسرعة أو القوة بالتحمل والتي تلعب دوراً هاماً في التقدم بكثير من مهارات كرة القدم وهذا يعني أن تنمية القوة العضلية في أكثر من إتجاه يعمل على تحسين مهارات لاعبي كرة القدم ، وإن عملية التدريب ووضع البرامج التدريبية تحتاج من القائم عليها إمتلاك العلم والفن والقدرة في تحديد كمية التدريب المناسبة للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات ، وكون الباحث لاعب كرة قدم في أحد أندية الدرجة الاولى ومن خلال إستطلاع آراء بعض اللاعبين والإطلاع على التدريبات المستخدمة للاعبي الدرجة الأولى والممتازة لكرة القدم في بعض الأندية في الأردن وجد عدم إعطاء هذه التدريبات القدر الكافي من الإهتمام إضافة إلى عدم التركيز على تنمية القوة العضلية بشكل متوازن ، من هنا ارتأى الباحث القيام بإجراء دراسة لمعرفة مدى استخدام تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي الدرجة الممتازة والأولى لكرة القدم في الأردن من وجهة نظرهم

أهمية الدراسة :

لقد أجمعت العديد من آراء العلماء حول أهمية القوة عند لاعبي كرة القدم حيث يذكر محمــود نقلا عن الفريد إلى أنه يجب توفر عنصر القوة في صورها المختلفة لدى لاعب كــرة القــدم وعلى سبيل المثال في التهديف الحاد أو في المهاجمة والقفز إلى الكره والتمرير العالي الطويل البعيد أو ضربة الرأس وكذلك التنافس الثنائي حيث يتطلب التنــافس الثنــائي مــع الخــصم بإستخدام الجسم كله كما يجب أن تكون تدريبات القوة على درجة عالية من القــوة .(محمــود ، ٢٠١١) .

وبما أن البحث العلمي هو الأسلوب الأمثل في تحقيق التطور الحاصل فــي عمليــة التــدريب الرياضي وعامل مهم في رفع المستوى الرياضي بشكل فاعل ، وجب علينا العمل على اجراء البحوث الهادفة للوصول إلى أفضل الطرق التدريبية المستخدمة لإعداد اللاعبين على مختلــف الأصعدة وهذا يتطلب مواكبة التطور العلمي .

ويكتسب البحث أهميته مما سبق ذكره عن أهمية عنصر القوة لدى لاعبي كــرة القــدم عــن طريق كشف مدى استخدام برامج تدريبات القوة العضلية لــدى اللاعبــين للدرجــة الممتــازة والأولى لكرة القدم ،مما يساعد على طرح خطط وتوصيات للعمل على الإرتقــاء بتــدريبات القوة العضلية بوصفها الأساس الذي ترتكز عليه العناصر البدنية الأخرى مما يــساعد علــى زيادة تكافل عملية التدريب للوصول إلى أعلى الدرجات لتحقيــق النجــاح والوصــول إلــى الإنجازات الرياضية المتقدمة في المنافسات الرياضية ، كما تعتبر هــذه الدراســة اســتكمالاً للجهود المبذولة لمعرفة مدى أهمية تدريبات القوة العضلية .

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

١- مدى إستخدام تدريبات القوة العضلية للاعبي أندية الدرجة الممتازة والاولى لكرة القدم في الأردن من وجهة نظرهم .
٢- دلالة الفروق الاحصائية في تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة والاولى لكرة القدم عند مستوى دلالة (<=٠,٠٥)
٣- الفروق في استخدام تدريبات القوة بين لاعبي أندية الدرجة الممتازة ولاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم .

تساؤلات الدراسة :

١- ما درجة استخدام تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة والاولى لكرة القدم في الأردن ؟
٢- هل تعتبر تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة والأولى دالة احصائياً عند مستوى دلالة (<=٠،٠٥) ؟
٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تدريبات القوة بين لاعبي أندية الدرجة الممتازة والأولى لكرة القدم في الأردن؟

الفصل الثاني

الإطار النظري.
الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

الإطار النظري.

* الإعداد البدني بكرة القدم :

إن الإعداد البدني هو أحد الأسس المهمة للنجاح والتقدم في كرة القدم فالتكنيك والتكتيك والناحية البدنية والحالة النفسية والمعنوية العالية يكمل كل منهما الآخر ولكي يتمكن اللاعب من أداء المباريات على الوجه الأكمل وجب اعداده اعداداً بدنياً كاملاً لأن لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب مجهوداً بدنياً وعصبياً وصرف طاقة حركية مستمرة طيلة المباراة ، كما يهدف الإعداد البدني للاعب كرة القدم إلى تطوير الصفات البدنية (قوة ،سرعة،تحمل،رشاقة،مرونه) (الصفار واخرون ، ٢٠٠١) .

* **أنواع الإعداد البدني** : اتفق الكثير من العلماء والخبراء في عالم كرة القدم على أن عملية الإعداد البدني يمكن تقسيمها إلى قسمين رئيسيين :

١- الإعداد البدني العام :

يعتبر الإعداد البدني العام القاعدة والأساس لجميع أنواع الإعداد الاخرى كما تهدف عملية الإعداد البدني العام إلى إكساب لاعبي كرة القدم الصفات البدنية بصورة شاملة ومن أهم تلك الصفات (القوة العضلية ، التحمل ، السرعة ، المرونة ،الرشاقة) وتطور هذه القدرات البدنية تصل باللاعب إلى حالة التكيف على الأحمال التدريبية بواسطة الوسائل التدريبية المتعددة .(محمود ،٢٠١١) .

٢- الإعداد البدني الخاص :

تقول ناباتنبكوفا أن نسبة الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص في أنواع الرياضة ذات سمة القوة –السرعة هي في بداية التخصص الرياضي
من ٧٠ – ٧٥ % للإعداد البدني العام
ومن ٢٥- ٣٠ % للإعداد البدني الخاص
وعند النضوج الرياضي تكون النسبة كما يلي :
من ٤٥ – ٦٠% للإعداد البدني العام
ومن ٤٠ – ٣٥%للإعداد البدني الخاص
علماً بأنه قد تم إثبات أن كرة القدم هي من أنواع الرياضة ذات سمة القوة –سرعة ولهذا فأن هذه النسب تسري عليها (الصفار واخرون ، ٢٠٠١) .

ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية بنوع اللعبة بالإضافة إلى خصوصية اللاعب سواء كان ضمن مركزه داخل الملعب أو في مجال تنفيذ بعض المهارات الفنية والخططية حتى يمكّن باللاعب الوصول إلى أعلى المستويات الحركية والفنية في الأداء والتنفيذ داخل الملعب واثناء الوحدات التدريبية (محمود ، ٢٠١١) .
إلى الجانب الوصفي والتطبيقي بحالات اللعب المختلفة في رياضة كرة القدم تأخذ ابعاداً كبيرة من الإحتياج إلى أعلى القدرات والإمكانيات البدنية في تنفيذ الواجبات داخل الملعب

لما تتمتع به لعبة كرة القدم من حركات تحتاج إلى طاقة كبيرة وقدرة عالية جداً في تقـديم اعلى درجات التوازن الفني والبدني أثناء تطبيق خطط اللعب لمـا تحتـوي اللعبـة مـن حركات صعبة ومفاجئة وسريعة بالإضافة إلى وجود عمليات الاختلاط الفني فـي الأداء المهاري والقابلية البدنية التي يتمتع بها لاعبي كرة القدم وهي سلسلة مهمة لا بديل لواحدة عن الاخرى بل تحتاج إلى ترابط فعلي والتدريب المستمر على خطط تدريبية شاملة علـى مستوى الإعداد البدني العالي (محمود ، ٢٠١١) .

القوة العضلية :

وتعتبر القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للاداء الحركي وهـي أحـد المؤشـرات المهمة لحالة اللياقة البدنية وتؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلـى الاداء والجلـد والمهارة المطلوبة ، إضافة إلى أن القوة العضلية لهـا ارتبـاط بـالقوام والـصحة والـذكاء والتحصيل وضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة كما أنهـا تعتبـر مـن المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية .(البشتاوي والخواجا،٢٠٠٥) .

تعد القوة العضلية هدف مهم من أهداف الاعداد البدني وصفة من الـصفات البدنيـة المهمـة والأساسية التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية في تحقيق الإنجاز والتفوق فـي اللعـب ومن العوامل الهامة للإنجاز(الصفار واخرون ،٢٠٠١) ، حيث لا تخلو أية فعالية رياضية من احد انواع القوة والتي تشكل عند الرياضي احد العناصر الاساسية والمـساعدة فـي تحقيـق الانجاز بكل اشكاله في تلك الفعالية وقد اتجه التدريب الرياضي لتطوير القوة العضلية لكونهـا احد العوامل المساعدة على التفوق الرياضي وهي على اختلاف انواعها تحدد قدرة الرياضي على المقاومة او التغلب على مقاومات خارجيـة والتـصدي لهـا . (التكريتـي ، ومحمـد علي،١٩٨٦).

وتعد القوة العضلية شكلا من اشكال التدريب التي تدل على قوة العضلة ويفهم مـن مـصطلح القوة العضلية انها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او التسلط عليها فالقوة التـي تحصل من الخارج تؤثر على جسم الرياضي وتؤثر هذه القوة والقوة المضادة لها على جـسم الرياضي وبالتالي تؤثر على تغيير خط مسار مركز ثقل الجسم التي تمكن الرياضي من عمل الحركات الرياضية (حسين ،١٩٩٨) .

وعلى المدرب عند تدريب القوة ملاحظة عدد من النقاط المهمة التي ربما يؤدي اهمالهـا الـى اصابة اللاعب وابتعاده عن الملاعب ومنها الاحمـاء الجيـد ، والعنايـة بفتـرات الراحـة ، وملاحظة تناسب التمارين مع الامكانية الحقيقية للاعبيين .(عودة،١٩٩٨)

بالرغم من اتفاق العلماء على اهمية القوة العضلية الا ان العلماء يختلفون فـي تعـريفهم لهـا فالقوة العضلية هي : قدرة العضلة على ان تؤدي عملا او تبذل جهدا ضد مقاومة (اسـماعيل واخرون ،١٩٨٩) .\

ان القوة العضلية :هي قدرة العضلة على مواجهة مقاومات مرتفعة الشدة تتناسب طرديـا مـع حجم الجسم والمقطع الفسيولوجي للعضلات (حسانين ومعاني ،١٩٩٨).

ويعرفها ايضا عبد الفتاح وحسانين : بأنها صفة تحدد قدرة الرياضـي علـى التغلـب علـى مقاومات خارجية عن طريق اشتراك العضلات في هذا العمل او الصمود تجـاه هـذا الاثـر الخارجي (عبد الفتاح وحسانين،١٩٩٧).

*** اهمية القوة العضلية :**

لم يعد هناك ادنى شك في اهمية عنصر القوة سواء للرياضات التنافسية ام لمتطلبات النشاط البدني في الحياة اليومية (بريقع،٢٠٠٥) حيث ان القوة العضلية ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة كما انها تعتبر احد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية ولم يحظ اي مكون اخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة ممتازة من الاهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية هذا وما زالت القوة العضلية هدفا يسعى اليه جميع الناس (البشتاوي والخواجا ، ٢٠٠٥) .

وتسهم القوة العضلية في تقدير العناصر(الصفات) البدنية الاخرى مثل السرعة والتحمل كما تعد محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات ، وتساهم القوة العضلية في انجاز اي نوع من انواع اداء الجهد البدني في كافة الرياضات ، فلاعب كرة القدم لا بد ان تكون عضلاته قوية لكي يستطيع اداء مهاراته بطريقة ممتازة وحتى يستطيع ان يبذل الجهد المطلوب خاصة في المباريات تحت ضغط الخصم (مفتي ابراهيم ،٢٠٠١) . فالقوة تساعده على التغلب على الخصم ومن جهة اخرى يستطيع اللاعب ان يؤدي المباراة بالقوة المطلوبة ويظهر ذلك واضحا عند محاولة الوثب لاعلى من المنافس لضرب الكرة بالراس وبقوة او محاولة التصويب مع مكاتفة المنافس او حجزه عن الاداء (رزق الله ،١٩٩٨) .

العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

١- زوايا الشد العضلي .
٢- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة .
٣- اتجاه الالياف العضلية .
٤- نوع الالياف العضلية .
٥- قدرة الجهاز العصبي على اثارة الالياف العضلية .
٦- حالة العضلة قبل بدء الانقباض .
٧- التوافق بين العضلات العاملة في الحركة .
٨- الوسط الداخلي المحيط بالعضلة .
٩- فترة الانقباض العضلي .
١٠-المؤثرات الخارجية والعوامل النفسية .
(البشتاوي والخواجا ،٢٠٠٥) .

* انواع القوة العضلية :

١- القوة القصوى : تعد القوة القصوى احد انواع القوة التي تؤدى لمرة واحدة وبأقصى درجة من الشد العضلي ، وهي اعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي اثناء الانقباض الارادي (حسين ونصيف، ١٩٩٥) .كما عرفها (fox& mathews) بأنها اكبر قوة يمكن للعضلة او مجموعة عضلية استخدامها ضد مقاومة في جهد قصوي (غزال ، ١٩٩٢) . مع الجدير بالذكر ان هذا النوع من القوة يقل استخدامه في كرة القدم لان لاعب كرة القدم لا يحتاج الى التغلب على مقاومات كبيرة .

٢- القوة المميزة بالسرعة : نال تحديد القوة المميزة بالسرعة اهتمام العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي واتفقوا على اهميتها بالنسبة لمعظم الانشطة الرياضية، وتعد هذه الصفة من الصفات الاساسية في تحديد مستوى الاداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة القدم ، فهي ذو اثر متزايد على مستوى الاداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند لاعبي كرة القدم وخاصة القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعات مرتفعة ، وعلى العموم فان القوة المميزة بالسرعة لها اهميه واضحة على الالعاب بصفة عامة وعلى كرة القدم بصفة خاصة لانها مهمة في اكتساب واتقان الاداء الحركي في اللعبة في اسرع وقت مع الاقتصاد في الجهد .

ويعرف عبد الخالق صفة القوة المميزة بالسرعة انها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة (عبد الخالق ،١٩٩٩) ، كما عرفها الشاروك على انها : القوة التي تجدها في الانشطة الرياضية التي تتطلب الاداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة (الشاروك،٢٠٠٠). وفي كرة القدم حيث مواقف اللعب المتغيرة والغير ثابتة وخاصة في اللعب الحديث الذي يتطلب من اللاعب ان يقرن تحركه وجريه بمقدرته الفائقة على السيطرة على الكره وتحكمه فيها فهو يستطيع ان يمرر ويخادع ويصوب على المرمى اثناء الجري ويستطيع الانطلاق والتوقف والدوران والوثب المفاجئ وضرب ومتابعة الكرة سواء بالقدم او بالراس فالقوة المميزة بالسرعة لها دور بارز ومحدد عند انتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبتين (كضرب الكرة والتصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السريعة) للحركة كما وان لها اثر متزايد على مستوى الاداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند اللاعبين ، وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الاداء الحركي الذي يتطلبهما معا (رزق الله ،١٩٩٨) .

٣- تحمل القوة : ان عنصر تحمل القوة من العناصر الضرورية الواجب توافرها للاعب كرة القدم ويعود سبب ذلك لطول مدة المباراة فخلالها يحتاج اللاعب الى المحافظة على قوته البدنية طوال زمن المباراة مما تمكنه من اداء المهارة على نفس الوتيرة بنفس الاداء من القوة .(الخشاب واخرون ، ١٩٩٩).كما عرفها الربضي بأنها :المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة امام مقاومات لفترات طويلة (الربضي، ٢٠٠١) .

ويعرف تحمل القوة بأنه : قدرة الرياضي على دوام بذل جهد متعاقب مع بقاء المقاومة على المجاميع العضلية المستخدمة او تعرف بأنها قدرة الاجهزة الجسمية على مقاومة التعب اثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فتراته بمستويات من القوة العضلية وينظر الى صفة تحمل القوة بأعتبارها مركب من صفة القوة العضلية والتحمل (حسين ونصيف، ١٩٩٥).

ويعرف الخشاب تحمل القوة بانه : قدرة اللاعب على اداء المباراة في ظروف مقاومات مختلفة لفترة زمنية طويلة وتظهر هذه القوة في كرة القدم في امكانية اللاعب من الاستمرار بالركض واداء العديد من القفزات والتهديف واداء المهارات والخطط المختلفة

دون التاثر بالتعب خلال المباراة . وعلى العموم فان تحمل القوة يعتبر احد المؤشرات على كفاءة لاعب كرة القدم في التغلب على المقاومات التي تواجهه اثناء اداءه للمجهود المتواصل خلال المباراة والتي تكون بدرجات عالية نسبيا .(الخشاب واخرون،١٩٩٩) .كما تعرف بأنها :قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب في اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية (عثمان،١٩٨٧)، وتعريف اخر بأنها : قابلية مستوى القوة العالية نسبيا مع ربطها بقابلية المطاولة (مجيد،١٩٩٧).

ويلاحظ في هذا النوع من القوة ان الوحدات الحركية لا تستخدم في ان واحد بل في تدرج معين الذي يجعلها تتقلص بمستوى من القوة لاطول فترة ممكنة ، ومن حيث فسيولوجية الجهاز العصبي العضلي معروف بان الاشارة العصبية الصادرة للقيام بدفعات متعددة ومتكررة تكون ابطأ اذا ما قورنت بالاداء لدفعة واحدة فقط (حسانين،١٩٨٧).

- **تنمية القوة عند لاعبي كرة القدم**

يعتقد الكثيرون ان التدريب بالاثقال يجعل العضلات صلبة مما يؤدي الى بطء الاداء نتيجة لتضخم عضلات اللاعب وتصلبها مما يحد من رشاقته ومهارته ولقد اظهرت الابحاث عدم صحة هذا القول ببراهين ونتائج تجارب علمية كما ثبتت تلك الدراسات ان التدريب بأثقال واوزان تقل عن الحمل الاقصى حمل متوسط ٧٥% يجعل لاعب كرة القدم اسرع واكثر ارتكاز وقدرة على الاداء .

ولكن لا يعني ذلك ان التدريب بالاثقال يجب ان يحل محل تدريبات المهارة (او نواحي الاعداد الرئيسية الاخرى) بل له هدف محدد وهام وهو احداث تغيرات فسيولوجية معينه للعضلات تعطي اللاعب القدرة على الاداء . كما يمكن زيادة حجم العضلة وقوتها عن طريق الانتظام في برامج تنمية القوة العضلية ، فيجب العمل على اختيار التمرينات التي تنمي جميع المجموعات العضلية بشكل متساوٍ لضمان النمو المتزن والمتكامل بينهما سواء من حيث شدة التمرينات ام عدد مرات التكرار ،هذا وقد اجمع الخبراء على ان يكون التدريب ثلاث مرات اسبوعياً في ايام غير متتالية سوف يؤدي الى نتائج جيدة كما ان التدريب مرتين متباعدتين اسبوعيا يسهم في اث تقدم ملحوظ.(علي حسن،١٩٩٥).

تعد تنمية القوة القاعدة الاساسية التي يبنى عليها تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان المطلوبتان في كرة القدم وتتمثل القوة المميزة بالسرعة في الحركات التي تستدعي القوة المتفجره مثل الوثب عاليا والتصويب خاصة التصويب المفاجيء السريع وعند تدريب القوة المميزة بالسرعة فأن عدد مرات تكرار التمرين تكون قليلة الى حد ما ، والشدة تكون عالية جداً وفترات الراحة طويلة نوعا ما .(مختار، ١٩٩٨) .

ومن الاخطاء الشائعة في تدريب القوة لدى لاعبي كرة القدم هو الاهتمام بتدريب القوة الخاصة فقط على حساب القوة العامة ، مما يؤدي الى حدوث (خمول) في المجاميع العضلية الاخرى غير المشاركة مثال - عدم اهتمام المدربين في تنمية قوة الجزء العلوي للاعب كرة القدم (المولى ، ٢٠١٠) .

المتطلبات البدنية والمهارية في كرة القدم :

ان اعداد اللاعبين في كرة القدم يشمل على عدة نواحي كالاعداد البدني والاعداد المهاري ، والاعداد الخططي والذهني والنفسي ولقد اصبح الاعداد البدني احد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فترتها ومراحلها المختلفة ، ويقصد بالاعداد البدني بأنـــه: ذلك الحمل من التدريبات مقننة الحمل والموضوعه وفق الاسس العلمية للتـــدريب بهـــدف الوصول باللاعبين الى اعلى مستوى ممكن من اللياقة الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الاداء المهاري والخططي والذهني والارادي في مختلف مراحل الموسم ، وعـــن اهميـــة اللياقة البدنية للاعب كرة القدم يقول بيليه ان التطور الذي لحق بكرة القدم حديثا وخاصـــة منذ عام (١٩٧٠) ناتج عن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين وهي وان لم تكـــن عنـــصرا جديدا الا انها اصبحت اكثر وجوبا بعد الكره الجماعية الشاملة الحديثة .

ولقد تزايدت الاجتهادات منذ سنوات مضت حول رفع كفاءة اداء اللاعب وذلك بالاســـتفاده من الدراسات المتعـــددة كدراســـة العوامـــل البيوميكانيكيـــة والفـــسيولوجية والتـــشريحية والبيولوجية بالاضافة الى النواحي البدنية والنفسية ، وكذلك العوامل الطبيعية والظـــروف الخارجية التي تشكل عائقا بين نتائج التدريب ومستوى الاداء التنافسي ، وهناك العديد من الوسائل التي تطبق للوصول الى اعلى مستوى للاداء في النشاط الرياضي التخصصي الا ان التمرينات البدنية هي وقبل كل شيء الوسيلة ذات الاهمية القصوى للارتقـــاع بـــالاداء الرياضي لذا يجب ان تتماشى تلك التمرينات مع اهداف عملية التدريب ويجب الا تختـــار او تطبق عشوائيا (اسماعيل واخرون،١٩٨٩).

وانه يتطلب لانجاز لاعب الكرة للاداءات المهارية بأشكالها المتعددة والمتنوعـــة خـــلال المباراة توافر بعض القدرات البدنية حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها وتوقيت اخراجها تبعا لنوعية وخصوصية كل مهارة ، وان القصور في امـــتلاك لاعـــب ناشىء او كبير لتلك العناصر البدنية او افتقاره لها يعكـــس بوضـــوح ضـــعف المـــستوى المهاري له ، ومن هنا تعتبر التنمية المتزنه لجميع الصفات البدنية الخاصة احد الاتجاهات الاساسية لعملية التدريب والتي يجب على المدرب ان يراعيها والتي يتأسس عليها زيـــادة مقدرة اللاعب للاداء المهاري المتقن ومثال على ذلك مهارات ركـــل الكـــرة ،ومهاجمـــة الكرة ، رمية التماس ، ضرب الكرة بالراس تتطلب درجة عاليـــة مـــن القـــوة المميـــزة بالسرعة ويجب على المدرب الاهتمام بتنميتها خلال فترات التـــدريب(كـــشك والبـــساطي ،٢٠٠٠) .

ان اللياقة البدنية تلعب دورا هاما في اعداد اللاعب مـــن الناحيـــة المهاريـــة حيـــث ان الاسلوب المميز لاداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالبا ما يصاحبها ارتفاع في اللياقة البدنية وبالرغم من هبوط مستوى اللياقة البدنية بصفة عامه لدى البعض الا انهم قد يتفوقون على غيرهم الاكثر لياقة بدنية في اداء مهارات معينه ، وتفسير لهذه الظـــاهره يمكن القول ان اللياقة البدنية تنمي وتطور وترفع من مستوى الاداء المهاري ولكنها ليست هي وسيلة واسلوب للاعداد المهاري كما ان اللاعب الذي يتفوق على قرينـــه فـــي الاداء المهاري رغم هبوط مستواه في اللياقة البدنية لا يمتلك القـــدرة علـــى تنفيـــذ نفـــس الاداء المهاري من خلال مواقف اللعب التنافسية وهو ما نطلق عليه بالاداء الفني الـــذي تتطلبـــه كرة القدم الحديثة ، وان اللياقة البدنية تؤدي الى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لـــدى اللاعبين وان المهارات الحركية يجب ان تؤسس على تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق

وهذه المهارات والتي غالبا ما تظهر في صورة مركبة عند اداء المهارة ، ولقد تأكد علميا وعمليا اهمية توفير اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوى عال من المهارة دون ان يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما ان الناحية البدنية وحدها لا يمكن ان تؤدي الى نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا اصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في اي مرحلة من مراحل الاعداد وكذلك فترة المنافسة (اسماعيل واخرون ،١٩٨٩) .

وان القوة العضلية تعتبر من اهم العناصر البدنية التي يحتاج اليها لاعب كرة القدم نظرا لان جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لاخر وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت هذه الانقباضات (ابوعبده ،٢٠٠١) .

وان بعض الالعاب الاخرى تلعب المهارة دورا محددا ويكون للاعداد البدني الدور الاكبر اما في كرة القدم حيث يلعب الاعداد المهاري الدور الاساسي فان الاعداد البدني يلعب دورا هاما ايضا في مساعدة اللاعب في اداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى كما تمكنه من الاستمرار بدون تعب في اداء هذه المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة خلال فترة المباراة (مختار وابراهيم ،١٩٨٩) .

ان هناك علاقة وثيقة بين الاداء المهاري والقوة العضلية في كرة القدم اذ ان اللاعب الذي يمتلك قدة بدنية عالية يستطيع ان يؤدي النواحي الفنية اثناء المباراة بكفاءة عالية ولكي تكون كل حركة رياضية او مهارة اساسية في كرة القدم عالية الاداء اقتضى الامر ان يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الاداء الصحيح للمهارة ، وحالة بدنية عاليةو قدرات عقلية ثم ثبات الصفات الارادية والنفسية والحالة البدنية تعني امكانية تحريك اعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة. (هارا ،١٩٩٠) .

لذا فان اللياقة البدنية هي القاعدة الاساس التي تبنى عليها النواحي الفنية وكلاهما له اثر في الاخر، فاذا كان هناك ضعف في الجانب البدني ادى الى ضعف في الجانب الفني وان المطلوب من اللاعبين حركة مستمرة دون توقف اثناء المباريات ، ومن هنا نستطيع ان ندرك الارتباط الوثيق بين الحالة البدنية العالية للاعب والحالة المهارية له. (الشدفان ،٢٠٠١) .

الاعداد النفسي للاعبي كرة القدم :

يعتمد علم التدريب الرياضي على دعم العلوم الطبيعية والانسانية التي تعد من العلوم المهمة والمساعدة لعملية التدريب ومنها علم النفس الرياضي الذي يعد من اهم العلوم الانسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الاداء الرياضي ونتيجة لذلك اخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية .

فاللاعب الذي يفتقر الى السمات النفسية الايجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق اعلى المستويات لذا يجب التركيز عليها من خلال التدريب قبل الوصول الى المنافسات لان التدريب العقلي يجب ان يحقق مستوى افضل في الاداء لما له من دور مهم وفعال في الوصول الى حالة الاداء المثالية لتحقيق الانجازات وتنمية الصفات النفسية التي تنمي لدى اللاعبين القدرة على تنفيذ النواحي الخططية والبدنية ايضاً لان التحركات البدنية والمهارات الفنية تبنى على حسب قدرات اللاعب الذهنية وذكائه الخاص اللذين يتحكمان بدرجة كبيرة في ايجاد التناغم ومزج المهارة الفنية مع البدنية والتي يستطيع من خلالها توظيف مهاراته في التشكيلات الخططية والاداء الجماعي بالانضباط والدقة المطلوبة ، وكلما زادت الحاجة الى تدريب المهارات النفسية على نحو لا يقل عن الاهتمام بالتدريب للقدرات البدنية والمهارية لتمكننا من انجاز العمل بصورة متوازنة ومتكاملة (بسيوني وفاضل ،١٩٩٤).

الدراسات السابقة :

أجرى Deproft,et al. (١٩٨٧) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير تـدريب القـوة علـى أداء الركل لدى لاعبي كرة القدم واشتملت العينة على (٢٢) لاعب (١١) تدربوا على القوة و(١١) تدربوا على ركل الكرة وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا على القـوة العـضلية وزيادة في أداء الركل لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت في تدريب القوة فيما لم تظهـر زيادة في القوة لدى المجموعة التي تلقت تدريب ركل كرة قدم عادي.

وقام عجمي(١٩٨٨). بدراسة "هدفت الى التعرف على اثر برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم " واسـتخدم الباحـث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وبقياس قبلي وبعدي وتكونت العينة من ٣٠ لاعـب تحـت سن ١٦ سنه لمدة ٥ اسابيع وبواقع ٣ تدريبات في الاسبوع وأشارت النتائج إلى أن التـدريب بالأثقال يؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلى القوة ودقة التصويب .

وقام قنديل ونوفل (١٩٩٠) بدراسة هدفت الى التعرف على تـأثير تنميـة القـوة العـضلية بأستخدام نوعين من الانقباض العضلي وشملت الدراسة عينه قوامها (٣٠) طالبا تم اختيـارهم بطريقة عمدية ممن لا يزاولون النشاط الرياضي وقد قـسمت العينـه عـشوائيا الـى ثـلاث مجموعات متكافئة في متغيرات السن والطول والوزن ومستوى القوة العضلية بدلالة مؤشـر (روجرز) وقد كان قوام كل مجموعة (١٠) طلاب واشارت النتائج الـى ان التمرينـات ذات الانقباض العضلي المتحرك كانت اكثر فعالية في اظهار تحسن مستوى القوة العـضلية لـدى الافراد من تمرينات الانقباض العضلي الثابت .

واجرى Paavolainen, et al. (١٩٩٩) دراسة هدفت إلى التعـرف علـى علاقـة القـوة الإنفجارية في تحسين جري مسافة ٥كم من خلال الإقتصاد بالجهد وزيادة القـوة العـضلية ، وتكونت عينة الدراسة من ١٨ لاعب جري مسافة ٥كم وقد تـم تقـسيمهم الـى مجموعتـان تجريبية وضابطة، وقد خضعت المجموعتان لبرنامج تدريبي لمدة ١٠ اسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية اسبوعيا ، اضافة الى تدريبات الجري تم اضافة تدريب دائري مـع تـدريبات القـوة الإنفجارية بنسبة ٣٣% ، اما المجموعة الضابطة كانت تقوم بتدريبها المعتاد مع اضـافة ٣% من تمارين القوة الإنفجارية. وقد اشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية تحـسنت لـديها الإختبارات المخبرية مثل تمرين (Leg Press Machine) وجـري ٢٠م سـريع ،وقفـز ٥ قفزات ، وقد لوحظ أن هناك تحسنا في اداء ٥كم جري ، والاقتصاد بالجهد بالنسبة للمجموعة التجريبية .

واجرى الشدفان (٢٠٠١) دراسة هدفت الى التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين وعلاقته بـالاداء المهـاري " . واسـتخدم الباحث المنهج التجريبي بأحد تصميماته التجريبية القياسين القبلي والبعـدي وتكونـت عينـة الدراسة من (٣٦) لاعبا من مدارس كلية فكتوريا ، قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، واشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي فـي متغيـرات القـوة العضلية لصالح القياس البعدي لدى افراد المجموعة التجريبية كما اشارت النتائج الـى وجـود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على متغيرات الاداء المهاري لـدى افراد المجموعة التجريبية ، بينما لم تظهر فروق بين القياسين القبلي والبعدي فـي متغيـرات

الاداء المهاري لافراد المجموعة الضابطة باستثناء اختبار الجري المتعـرج المرتـد بـالكرة لمسافة ٢٥ مترا وقد اوصى الباحث بضرورة استخدام برنامج تطوير القوة العضلية للناشـئين لما له من تاثير ايجابي في تحسين القوة العضلية لديهم اضافة الى اثره الايجابي فـي تطـوير ادائهم .

وقام Aaron, et al.(٢٠٠١) بدراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين تـدريبات القـوة وبين جري مسافة ١٠كم وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) رجل و(١٦)امراة متوسط اعمارهم (٩،٢٧) سنه وقد اشتمل البرنامج على الإختبارات التالية(٥٠م سريع ، الوثـب مـن الثبـات لأعلى بشكل عمودي، القفز عن الحواجز بالقدمين معا ،جري ٣٠٠م سريع). وقـد أشـارت النتائج إلى أن تدريبات ٥٠م سريع والقفز العمودي من الثبـات لأعلـى ، والقفـز التـرددي (حواجز) و٣٠٠م جري سريع ، حسنت من انجاز جري ال١٠كم وقد لوحظ أن القفز الترددي (الحواجز) كان له أثر كبير في تحسين زمن ١٠ كم بنسبة ٧٣%، اما جري ٣٠٠م سريع كان له تأثير بنسبة٩٩،٩%.

كما اجرى البياتي (٢٠٠٤) دراسة هدفت الى التعرف على اثـر تـدريبات القـوة بأسـتخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القـوة العـضلية والمتغيـرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي كما تـم اختيـار عينة من ناشئ المركز التدريبي بكرة اليد في محافظة نينوى بالطريقة العشوائية وتم تقـسيمهم الى ثلاث مجموعات تجريبية وبواقع (٧) لاعبين لكل مجموعة من المجاميع الثلاث ،واشارت النتائج الى حدوث تطور في بعض اوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية للناشـئين التـي تناولها البحث للمجاميع التجريبية نتيجة لتطبيق المناهج التدريبية المقترحـة اللتـي اظهرتهـا الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ، كما اوصى الباحث بـضرورة اسـتخدام الانقبـاض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط وانواع اخرى من التدريبات التي تسهم في تطوير بعـض اوجه القوة العضلية وضرورة اهتمام مدربي الفئات العمرية بتدريبات القوة بأستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط .

ومن خلال الدراسة التي اجراها النعمان(٢٠٠٥). " وهدفت الدراسة الى التعرف على اثـر التدريب بالاثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الـشباب وايـضا الكشف عن التدريب البليومتري في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كـرة القـدم الشباب" . والكشف عن سبب التطور في اختبارات القدرة العضلية والاختبـارات المهاريـة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت العينة من ٢٨ لاعبا قـسموا الـى مجمـوعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية غير المنتظمة كل مجموعة تتالف من ١٤ لاعبـا وتـم توزيـع الاسلوبين على المجموعتين ، واشارت النتائج الى ان المنهاج التدريبي المستخدم في تدريبات الاثقال ادى الى تطوير القدرة العضلية ،وادى المنهاج التدريبي باستخدام تدريبات البليـومترك الى تطوير القدرة العضلية .

واجرى السعود(٢٠٠٨) دراسة بعنوان "أثر استخدام التدريب البليومترك على تحـسين القـوة الإنفجارية لدى لاعبي كرة القدم بهدف التعرف على أثر البرنامج التـدريبي المقتـرح علـى تطوير القوة الإنفجارية لدى أفراد الدراسة والبالغ قوامها ٣٠ لاعب من لاعبي منتخب جامعة مؤته حيث تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة بواقع ١٥ لاعب لكل مجموعـة ،طبـق البرنامج على العينة التجريبية وبرنامج تقليدي على العينة الضابطة وقد وجدت الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً لتأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القوة الإنفجارية وكانت نسبة

تأثير البرنامج على العينة التجريبية أعلى من نسبة التحسن على العينة الضابطة واوصى الباحث بضرورة استخدام تدريبات البليومترك في البرامج التدريبية لما لها من تأثير في تطوير القوة الانفجارية .

وقامت المطري (٢٠٠٩) بدراسه هدفت الى التعرف على تأثير تدريب تحمل القوة على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي وتكونت عينة الدراسة من (٥) لاعبين من لاعبي منتخب الامن العام والقوات المسلحة لجري المسافات الطويلة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة واشارت النتائج الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الجسمية ، كما اشارت النتائج الى انه لم تظهر فروق دالة احصائياً بالنسبة لمتغيرات (السرعة ،القوة،تحمل السرعة،نبض الراحة،جري ٥كم) . وتوصي الباحثة بضرورة إضافة تدريبات تحمل القوة لبرامج لاعبي جري المسافات الطويلة بهدف تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الجسمية مثل نسبة الدهون ، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .

وقام البيجواني والطائي (٢٠١٠) بدراسة هدفت الى التعرف على اثر تمارين بدنية بأستخدام مقاومة وزن الجسم في بعض اوجه القوة للاعبي خماسي كرة القدم الشباب ، كما هدفت الدراسة ايضاً الى التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في بعض اوجه القوة العضلية بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي . واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، اما عينة الدراسة فقد اختيرت بالطريقة العمدية من لاعبي شباب نادي نينوى بخماسي كرة القدم والبالغ عددهم (٢٦) لاعب اما عينة البحث الرئيسية التي تم تنفيذ المنهاج التدريبي عليها والبالغ عددهم (٢٠) لاعب فقد قسموا بالطريقة العشوائية على مجموعتين احداهما تجريبية والاخرى ضابطة بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد (٦) لاعبين وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في العمر والطول والوزن ، واشارت النتائج الى ان المجموعتان التجريبية والضابطة قدد حققتا تطوراً معنوياً في جميع اوجه القوة العضلية قيد البحث (القوة الانفجارية للرجل المسيطرة ، القوة الانفجارية للرجل غير المسيطرة ، القوة المميزة بالسرعة) واشارت النتائج ايضاً الى ان المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين بدنية بمقاومة الجسم قد حققت تطوراً بالاوساط الحسابية في جميع اوجه القوة العضلية قيد البحث عند مقارنة نتائجها مع المجموعة الضابطة .

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال العرض السابق يستطيع الباحث تلخيص اهم ما اشارت اليه هذه الدراسات

- انه يمكن تنمية الاداء البدني بعناصره المتمثلة في قوة وسرعة الاداء اضافة الى تطوير عناصر اللياقة بشكل عام عن طريق التدريب .

- وجود علاقة بين تطور عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري حيث ارتبط ارتفاع مستوى الاداء المهاري بأرتفاع مستوى اللياقة البدنية .(Deproft,etal.١٩٨٧. والشدفان ،٢٠٠١).

- استخدام اسلوبين من اساليب التدريب بالانقباض العضلي الثابت والمتحرك . (قنديل ونوفل ،١٩٩٠. والبياتي ،٢٠٠٤) .

- استخدمت معظم الدراسات السابقة مجموعتين تجريبيتين وتراوحت عينة الدراسات من (٥-٥٠) لاعب .

- تم استخدام المنهج التجريبي في اغلب الدراسات السابقة .

- استخدام طريقة التدريب الدائري مثل دراسة الرمحي (٢٠٠٣) .

- استخدام التدريبات بالاثقال لتنمية القوة مثل دراسة عجمي (١٩٨٨) ،ودراسة النعمان (٢٠٠٥) .

- استخدام تدريبات البليومترك مثل دراسة السعود (٢٠٠٨) .

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في مقدمة ومشكلة واهمية الدراسة ومناقشة النتائج ، الا ان هذه الدراسة تختلف عن الدراسات السابقة في :
- استخدام الباحث المنهج الوصفي من خلال تصميم استبانه ، كما تم التطرق الى استخدام محور الامكانات ومحور تدريبات القوة العضلية والمحور النفسي والمحور المهاري .

- كما تميزت هذه الدراسة بأنها تعنى بأستخدام تدريبات القوة العضلية عند لاعبي الدرجتين الممتازة والاولى لكرة القدم في الاردن وهي الاولى ضمن نطاق عينة البحث ونتائج الدراسة .

الفصل الثالث

منهج الدراسة
مجتمع الدراسة
عينة الدراسة
اداة الدراسة
مجالات الدراسة
متغيرات الدراسة
المعالجة الاحصائية

الفصل الثالث

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي اسلوب الدراسات المسحية نظرا لمناسبته لطبيعة الدراسة وتحقيق اهدافها .

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي أندية الدرجة الممتازة والأولى لكرة القدم في الأردن والبالغ عددهم (٦١٩) لاعب ، بواقع(٢٩١) لاعب للدرجة الممتازة و(٣٢٨) لاعب للدرجة الأولى .

عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية وبنسبة مئوية مقدارها (٢٥%) من مجتمع الدراسة ، وبلغ عدد العينة (١٥٦) لاعب والجدول التالي يوضح وصفا لعينة الدراسة

جدول (١) توزيع عينة الدراسة

الدرجة	المجتمع	العينة	النسبة المئوية
الممتازة	٢٩١	٧٤	٢٥%
الأولى	٣٢٨	٨٢	٢٥%

جدول (٢) وصف افراد عينة الدراسة من حيث المتغيرات الديمغرافية

المتغير	الفئة	الممتازة		الاولى		العينة	
		التكرار	٪	التكرار	٪	التكرار	٪
العمر التدريبي	اقل من ٥ سنوات	٨	١٠,٨	٥	٦,١	١٣	٨,٣٣
	من ٥ الى ١٠ سنوات	٢٤	٣٢,٤	٢٩	٣٥,٤	٥٣	٣٣,٩٧
	اكثر من ١٠ سنوات	٤٢	٥٦,٨	٤٨	٥٨,٥	٩٠	٥٧,٦٩
	المجموع	٧٤	١٠٠	٨٢	١٠٠	١٥٦	١٠٠
المؤهل	ثانوية عامة	٤٤	٥٩,٥	٤٦	٥٦,١	٩٠	٥٧,٦٩
	دبلوم معلمين	١٢	١٦,٢	١٠	١٢,٢	٢٢	١٤,١٠
	بكالوريوس	١٦	٢١,٤	٢٥	٣٠,٥	٤١	٢٦,٢٨
	دراسات عليا	٢	٢,٤	١	١,٢	٣	١,٩٢
	المجموع	٧٤	١٠٠	٨٢	١٠٠	١٥٦	١٠٠
الدرجة	الممتازة					٧٤	٤٧,٤
	الاولى					٨٢	٥٢,٦
	المجموع					١٥٦	١٠٠

أداة الدراسة :

١- خطوات بناء اداة الدراسة :

- اجراء مراجعة للأدب التربوي ممثلا في المراجع العلمية (ابراهيم،٢٠٠٢) (اسماعيل واخرون،١٩٨٩) .
- تم بناء الاستبيان بصورته الاولية مرفق رقم (٢) حيث احتوى على عدد (٦) محاور ولكل محور مجموعة من الفقرات .
- تم عرض الاستبيان بصورته الاولية على الخبراء لابداء الراي حول مدى ارتباط فقرات الاستبيان بالمحور الذي تنتمي اليه والتعديل المقترح واضافة او حذف اي فقرة من الفقرات ، حيث تم تجميع ردود الخبراء ومن ثم الاخذ بأرائهم حيث تكونت الاستبانه في صورتها النهائية من(٣٩) فقرة موزعة على اربعة محاور ، كما اعتمد الباحث على سلم الاستجابة الخماسي والذي حمل العبارات التالية ،دائما(٥) درجات ،غالباً (٤)درجات ،عادةً(٣) درجات ، أحياناً (٣)درجات، نادراً(١) درجة ، ولتفسير الدرجة على المقياس اعتمد الباحث على المتوسطات الحسابية وفق سلم الاستجابة الخماسي وعلى النحو التالي:

من ١ ـــــــــ١,٨ فاعلية بدرجة قليلة جداً
من ١,٩ ـــــــــ٢,٦ فاعلية بدرجة قليلة
من ٢,٦١ ـــــــــ٣,٤ فاعلية بدرجة متوسطة
من ٣,٤١ ـــــــــ٤,٢ فاعلية بدرجة كبيرة
من ٤,٢١ ـــــــــ٥,٠ فاعلية بدرجة كبيرة جداً

١- صدق الاداء اعتمد الباحث صدق المحتوى وذلك عن طريق عرض الاستبيان على عدد من الخبراء حيث اشاروا الى صلاحيتها بعد ادخال التعديلات المطلوبة .

٢- الثبات :استخدم الباحث معادلة كرونباخ الفا لحساب الثبات والجدول رقم (٣) يوضح معاملات الثبات لمحاور الاستبانه والاستبيان ككل .

جدول (٣)
محاور استخدام برامج تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم للدرجتين الممتازة والاولى – دراسة مقارنة – في الاردن من وجهة نظرهم باستخدام اسلوب كرونباخ الفا

المحور	عدد الفقرات	قيمة الفا كرونباخ
تدريبات القوة	٩	٠,٨٧٢
الامكانات	١١	٠,٨٨٢
النفسي	٧	٠,٨٨٤
المهاري والفني	١٢	٠,٩٠٠
الكلي	٣٩	٠,٩٣٥

يبين الجدول (٣) ثبات محاور اداة الدراسة باستخدام اسلوب كرونباخ الفا ويلاحظ من بيانات الجدول ان قيمة الفا كرونباخ قد بلغت لمحور تدريبات القوة (٠,٨٧٢) ولمحور الامكانات

(٠,٨٨٢) ولمحور النفسي (٠,٨٨٤) ولمحور المهاري والفني (٠,٩٠٠) وللاستبيان ككل (٠,٩٣٥) وهذه القيم تمثل درجة ثبات مرتفعة ومناسبة لاغراض هذه الدراسة .

مجالات الدراسة :

١- المجال البشري : قام الباحث باجراء الدراسة على لاعبي أندية الدرجة الممتازة والأولى لكرة القدم في الاردن .
٢- المجال المكاني : اندية الدرجة الممتازة والأولى لكرة القدم في الاردن .
٣- المجال الزماني : تم توزيع الاستبانة في الفترة ما بين ٢٠١١/١١/١٢ ولغاية ٢٠١٢/١/٢٣

متغيرات الدراسة:

- المتغيرات المستقلة :
١ - العمر التدريبي .
٣- المؤهل العلمي

- المتغيرات التابعة :
١ - فاعلية استخدام برامج تنمية القوة العضلية .

- **المعالجة الإحصائية :**

وبعد جمع البيانات تم تحليلها بأستخدام برنامج spss واستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة لاجراءات الدراسة ، وهذه الاجدراءات هي :

- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- التكرارات والنسب المئوية
- تطبيق معادلة كرونباخ الفا لايجاد الثبات
- اختبار (ت) بين مجموعتين

الفصل الرابع

عرض النتائج
مناقشة النتائج

عرض ومناقشة النتائج

اولا : عرض النتائج

التساؤل الاول : ما درجة استخدام تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة والاولى لكرة القدم في الاردن ؟

وللاجابة على التساؤل الاول قام الباحث بايجاد قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري بهدف التعرف الى مدى استخدام تدريبات القوة لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الممتازة في الأردن من وجهة نظرهم

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور تدريبات القوة للدرجة الممتازة

ن=٧٤

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المحور	درجة الاستخدام
١	يتم التركيزعلى القوة المميزة بالسرعة (تمارين الجري والرمي)	٣,٧٨	٠,٧٣	٧٥,٦٨	٢	كبيرة
٢	يتم التركيز على تحمل القوة (استخدام القوة لفترة طويلة نسبيا)	٣,٥٣	٠,٧٨	٧٠,٥٤	٤	كبيرة
٣	يراعي فترات الراحة بين كل تمرين واخر بما يتناسب وعنصر القوة	٤,١١	٠,٩٤	٨٢,١٦	١	كبيرة
٤	يكرر تدريب القوة لعدد قليل من المرات	٣,٦١	٠,٨٤	٧٢,١٦	٣	كبيرة
٥	يستخدم الاسلوب الدائري في التدريب	٣,٠٧	١,٠٢	٦١,٣٥	٩	متوسطة
٦	يستخدم التدريب الفتري منخفض ومرتفع الشدة في التدريب	٣,٣٦	١,٠٤	٦٧,٣٠	٧	متوسطة
٧	الوحدة التدريبية الموجهة للقوة كافية لايصال اللاعب للدرجة المطلوبة في عنصر القوة العضلية	٣,٢٦	١,٢٣	٦٥,١٤	٨	متوسطة
٨	اختيار طرق ووسائل مميزة ومتنوعة في تدريب القوة	٣,٥٠	١,١١	٧٠,٠٠	٥	كبيرة
٩	يتم تخصيص عدد محدد من تدريبات القوة في الوحدة التدريبية	٣,٥٠	١,٠٨	٧٠,٠٠	٦	كبيرة
١٠	الكلي	٣,٥٢	٠,٦٤	٧٠,٤٨	**كبيرة**	

يبين الجدول (٤) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور تدريبات القوة وباستعراض قيم النسب المئوية نجد ان الفقرة الثالثة والتي تنص على" يراعي فترات التدريب بين كل تمرين واخر بما يتناسب وعنصر القوة" قد احتلت الترتيب الاول بين فقرات المحور بمتوسط حسابي ٤,١١ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٨٢,١٦٪ بينما احتلت الفقرة الخامسة والتي تنص على "يستخدم الاسلوب الدائري في التدريب " المرتبة الاخيرة في المحور بمتوسط حسابي ٣,٠٧ والذي يمثل ما نسبته ٦١,٣٥٪ وقد بلغ المتوسط الحسابي للمحور ٣,٥٢ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٧٠,٤٨٪ ويمكن تصنيف هذه القيمة على اعتبار انها استخدام تدريبات القوة في محور تدريبات القوة بدرجة كبيرة .

جدول (٥)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور الامكانات للدرجة الممتازة
ن=٧٤

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المحور	درجة الاستخدام
١	توفير الدامبلز	١,٨٥	٠,٩٣	٣٧,٠٣	٨	قليلة
٢	توفير الكرات الطبية	٢,١٢	٠,٩١	٤٢,٤٣	٦	قليلة
٣	توفير الثقالات للجسم واليدين والرجلين	١,٨٤	٠,٧٨	٣٦,٧٦	٩	قليلة
٤	توفير الشرائح المطاطية	١,٤٦	٠,٦٩	٢٩,١٩	١١	قليلة جداً
٥	استخدام الحواجز	٣,٣٢	١,٠٧	٦٦,٤٩	٢	متوسطة
٦	استخدام الرمل	١,٨٢	٠,٦٩	٣٦,٤٩	١٠	قليلة
٧	استخدام الصناديق	٢,٢٧	٠,٩٦	٤٥,٤١	٥	قليلة
٨	استخدام المرتفعات	١,٨٦	٠,٨٠	٣٧,٣٠	٧	قليلة
٩	استخدام تمارين الجر والسحب	٢,٨٠	٠,٩٨	٥٥,٩٥	٤	متوسطة
١٠	استخدام تدريبات ثقل الجسم	٣,١٥	١,١١	٦٢,٩٧	٣	متوسطة
١١	استخدام تدريبات مع الزميل	٣,٦٤	٠,٩٤	٧٢,٧٠	١	كبيرة
١٢	الكلي	٢,٣٨	٠,٤٧	٤٧,٥٢	قليلة	

يبين الجدول (٥) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور الامكانات وباستعراض قيم النسب المئوية نجد ان الفقرة الحادية عشر والتي تنص على " استخدام تدريبات مع الزميل" قد احتلت الترتيب الاول بين فقرات المحور بمتوسط حسابي ٣,٦٤ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٧٢,٧٠٪ بينما احتلت الفقرة الرابعة والتي تنص على "استخدام توفير الشرائح المطاطية " المرتبة الاخيرة في المحور بمتوسط حسابي ١,٤٦ والذي يمثل ما نسبته ٢٩,١٩٪ وقد بلغ المتوسط الحسابي للمحور ٢,٣٨ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٤٧,٥٢٪ ويمكن تصنيف هذه القيمة على اعتبار انها استخدام تدريبات القوة في محور الامكانات بدرجة قليلة .

جدول (٦)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المحور النفسي للدرجة الممتازة
ن=٧٤

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المحور	درجة الاستخدام
١	تدريبات القوة تشعرني بأنني سوف اهزم المنافسين	٤,٢٤	١,٠٧	٨٤,٨٦	٤	كبيرة جداً
٢	تدريبات القوة تجعلني لاعب واثق جدا من قدراتي على الاداء	٤,٣٩	٠,٨٩	٨٧,٨٤	١	كبيرة جداً
٣	تدريبات القوة تجعلني اتصرف جيدا في المواقف غير المتوقعة	٤,٣٢	٠,٨٣	٨٦,٤٩	٢	كبيرة جداً
٤	تدريبات القوة تحسن من قدرتي على اتخاذ القرار	٤,٢٠	٠,٩٤	٨٤,٠٥	٥	كبيرة
٥	تدريبات القوة تشعرني بالثقة في قدراتي عند مواجهة منافسين على درجة عالية المستوى	٤,١٩	٠,٩٦	٨٣,٧٨	٦	كبيرة
٦	تدريبات القوة تجعلني اتحدى المنافسين الاقوياء	٤,٣٢	٠,٩٧	٨٦,٤٩	٢	كبيرة جداً
٧	تدريبات القوة تجعلني ابدي برأيّ بصراحة عن بعض الملاحظات التي تخص المباراة	٣,٩٩	١,٠٧	٧٩,٧٣	٧	كبيرة
٨	الكلي	٤,٢٤	٠,٧٥	٨٤,٧٥	كبيرة جداً	

يبين الجدول (٦) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المحور النفسي وباستعراض قيم النسب المئوية نجد ان الفقرة الثانية والتي تنص على "تدريبات القوة تجعلني لاعب واثق جدا من قدراتي على الاداء " قد احتلت الترتيب الاول بين فقرات المحور بمتوسط حسابي ٤,٢٤ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٨٧,٨٤٪ بينما احتلت الفقرة السابعة والتي تنص على "تدبيات القوة تجعلني ابدي برايي بصراحة عن بعض الملاحظات التي تخص المبادرة " المرتبة الاخيرة في المحور بمتوسط حسابي ٣,٩٩ والذي يمثل ما نسبته ٧٩,٧٣٪ وقد بلغ المتوسط الحسابي للمحور ٤,٢٤ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٨٤,٧٥٪ ويمكن تصنيف هذه القيمة على اعتبار انها استخدام تدريبات القوة في المحور النفسي بدرجة كبيرة جداً .

جدول (٧)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المحور المهاري والفني للدرجة الممتازة
ن=٧٤

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المحور	درجة الاستخدام
١	تساعدني تمرينات القوة على التسديد من مسافات بعيدة	٤,٤٥	٠,٨٨	٨٨,٩٢	٣	كبيرة جداً
٢	تساعدني تمرينات القوة على مكاتفة المنافس	٤,٣٩	٠,٨٤	٨٧,٨٤	٤	كبيرة جداً
٣	تساعدني تمرينات القوة على تمرير الكره للزميل لمسافات بعيدة ومتوسطة	٤,٤٧	٠,٧٨	٨٩,٤٦	٢	كبيرة جداً
٤	تساعدني تمرينات القوة على رمي الكره باليد من خط التماس لمسافة بعيدة	٣,٩٦	١,٠٥	٧٩,١٩	١٢	كبيرة
٥	تساعدني تمرينات القوة على ضرب الكره بالرأس بقوة وتوجيهها بالزاوية التي اريدها	٤,١٨	٠,٩١	٨٣,٥١	١١	كبيرة
٦	تساعدني تمرينات القوة على تحسين السرعة	٤,٣٩	٠,٨٧	٨٧,٨٤	٤	كبيرة جداً
٧	تساعدني تمرينات القوة على التغلب على نقاط الضعف في الجوانب الاخرى	٤,٣٠	٠,٨٧	٨٥,٩٥	٩	كبيرة جداً
٨	تساعدني تمرينات القوة على الانقضاض على الكره	٤,٢٧	٠,٧١	٨٥,٤١	١٠	كبيرة جداً
٩	تساعدني تمرينات القوة على الوثب لأعلى لضرب الكره بالرأس	٤,٣٨	٠,٨٢	٨٧,٥٧	٦	كبيرة جداً
١٠	تساعدني تمرينات القوة على الوثب لأعلى لقطع الكره	٤,٣٢	٠,٨٠	٨٦,٤٩	٨	كبيرة جداً
١١	تساعدني تمرينات القوة على زيادة التحكم والسيطرة الميدانية	٤,٣٨	٠,٧٧	٨٧,٥٧	٦	كبيرة جداً
١٢	تساعدني تمرينات القوة على حماية جسمي في مواقف المنافسة	٤,٦١	٠,٦٤	٩٢,١٦	١	كبيرة جداً
١٣	الكلي	٤,٣٤	٠,٥٣	٨٦,٨٢	كبيرة جداً	

يبين الجدول (٧) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المحور المهاري والفني وباستعراض قيم النسب المئوية نجد ان الفقرة الثانية عشر والتي تنص على "تساعدني تمرينات القوة على حماية جسمي في مواقف المنافسة " قد احتلت الترتيب الاول بين فقرات المحور بمتوسط حسابي ٤,٦١ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٩٢,١٦٪ بينما احتلت الفقرة الرابعة والتي تنص على " تساعدني تمرينات القوة على رمي الكرة باليد من خط التماس لمسافة بعيدة " المرتبة الاخيرة في المحور بمتوسط حسابي ٣,٩٦ والذي يمثل ما نسبته ٧٩,١٩٪ وقد بلغ المتوسط الحسابي للمحور ٤,٣٤ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٨٦,٨٢٪ويمكن تصنيف هذه القيمة على اعتبار انها استخدام تدريبات القوة في المحور المهاري والفني بدرجة كبيرة جداً .

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل محور من محاور **استخدام تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الممتازة – دراسة مقارنة – في الاردن من وجهة نظرهم**

رقم المحور	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب	درجة الاستخدام
١	تدريبات القوة	٣,٥٢	٠,٦٤	٧٠,٤٨	٣	كبيرة
٢	الامكانات	٢,٣٨	٠,٤٧	٤٧,٥٢	٤	قليلة
٣	النفسي	٤,٢٤	٠,٧٥	٨٤,٧٥	٢	كبيرة جداً
٤	المهاري والفني	٤,٣٤	٠,٥٣	٨٦,٨٢	١	كبيرة جدا
٥	الكلي	٣,٦٢	٠,٥٤	٧٢,٣٩		كبيرة

يبين الجدول (٨) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات **استخدام تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الممتازة – دراسة مقارنة – في الاردن من وجهة نظرهم** وباستعراض قيم النسب المئوية نجد ان محور المهاري والفني قد احتل الترتيب الاول بين المحاور بمتوسط حسابي ٤,٣٤ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٨٦,٨٢٪ بينما احتل محور الامكانات المرتبة الاخيرة بين المحاور بمتوسط ٢,٣٨ والذي يمثل ما نسبته ٤٧,٥٢٪ وقد بلغ المتوسط الحسابي القيادة التحويلية بشكل عام ٣,٦٢ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٧٢,٣٩٪ ويمكن تصنيف هذه القيمة على اعتبار انها استخدام تدريبات القوة بشكل عام بدرجة كبيرة .

جدول (٩)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور تدريبات القوة للدرجة الاولى
ن=٨٢

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المحور	درجة الاستخدام
١	يتم التركيز على القوة المميزة بالسرعة (تمارين الجري والرمي)	٣,٤٤	٠,٨٦	٦٨,٧٨	١	كبيرة
٢	يتم التركيز على تحمل القوة (استخدام القوة لفترة طويلة نسبيا)	٣,٠٦	١,٠٠	٦١,٢٢	٣	متوسطة
٣	يراعي فترات الراحة بين كل تمرين واخر بما يتناسب وعنصر القوة	٣,٤٤	١,٣٢	٦٨,٧٨	١	كبيرة
٤	يكرر تدريب القوة لعدد قليل من المرات	٢,٩٨	١,٠٢	٥٩,٥١	٤	متوسطة
٥	يستخدم الاسلوب الدائري في التدريب	٢,٥١	١,٠٢	٥٠,٢٤	٩	قليلة
٦	يستخدم التدريب الفتري منخفض ومرتفع الشدة في التدريب	٢,٨٤	١,١٨	٥٦,٨٣	٦	متوسطة
٧	الوحدة التدريبية الموجهة للقوة كافية لايصال اللاعب للدرجة المطلوبة في عنصر القوة العضلية	٢,٦٧	١,٤٧	٥٣,٤١	٨	متوسطة
٨	اختيار طرق ووسائل مميزة ومتنوعة في تدريب القوة	٢,٨٢	١,٤٢	٥٦,٣٤	٧	متوسطة
٩	يتم تخصيص عدد محدد من تدريبات القوة في الوحدة التدريبية	٢,٩٥	١,٣٣	٥٩,٠٢	٥	متوسطة
١٠	الكلي	٢,٩٧	٠,٨٤	٥٩,٣٥		متوسطة

يبين الجدول (٩) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور تدريبات القوة وباستعراض قيم النسب المئوية نجد ان الفقرة الاولى والثالثة والتي تنص على" يتم التركيز على القوة المميزة بالسرعة تمارين الجري والرمي" "يراعي فترات التدريب بين كل تمرين واخر بما يتناسب وعنصر القوة" قد احتلت الترتيب الاول بين فقرات المحور بمتوسط حسابي ٣,٤٤ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٦٨,٧٨٪ بينما احتلت الفقرة الخامسة والتي تنص على "يستخدم الاسلوب الدائري في التدريب " المرتبة الاخيرة في المحور بمتوسط حسابي ٢,٥١ والذي يمثل ما نسبته ٥٠,٢٤٪ وقد بلغ المتوسط الحسابي للمحور ٢,٩٧ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٥٩,٣٥٪ ويمكن تصنيف هذه القيمة على اعتبار انها استخدام تدريبات القوة في محور تدريبات القوة بدرجة متوسطة .

جدول (١٠)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور الامكانات للدرجة الاولى
ن=٨٢

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المحور	درجة الاستخدام
١	توفير الدامبلز	١,٥٠	١,٠٦	٣٠,٠٠	٧	قليلة جداً
٢	توفير الكرات الطبية	١,٤٨	٠,٩٥	٢٩,٥١	٩	قليلة جداً
٣	توفير الثقالات للجسم واليدين والرجلين	١,٤٣	٠,٩٦	٢٨,٥٤	١٠	قليلة جداً
٤	توفير الشرائح المطاطية	١,٣٠	٠,٦٨	٢٦,١٠	١١	قليلة جداً
٥	استخدام الحواجز	٢,٥٦	١,٤١	٥١,٢٢	٢	قليلة
٦	استخدام الرمل	١,٥٠	٠,٩٢	٣٠,٠٠	٧	قليلة جداً
٧	استخدام الصناديق	١,٧١	١,٠٩	٣٤,١٥	٦	قليلة جداً
٨	استخدام المرتفعات	١,٧٤	١,١٥	٣٤,٨٨	٥	قليلة جداً
٩	استخدام تمارين الجر والسحب	٢,٢١	١,٢٣	٤٤,١٥	٤	قليلة
١٠	استخدام تدريبات ثقل الجسم	٢,٥٥	١,١٠	٥٠,٩٨	٣	قليلة
١١	استخدام تدريبات مع الزميل	٣,٠٧	١,٣٥	٦١,٤٦	١	متوسطة
١٢	الكلي	١,٩١	٠,٨١	٣٨,٢٧		قليلة

يبين الجدول (١٠) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات محور الامكانات وباستعراض قيم النسب المئوية نجد ان الفقرة الحادية عشر والتي تنص على " استخدام تدريبات مع الزميل" قد احتلت الترتيب الاول بين فقرات المحور بمتوسط حسابي ٣,٠٧ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٦١,٤٦٪ بينما احتلت الفقرة الرابعة والتي تنص على "استخدام توفير الشرائح المطاطية " المرتبة الاخيرة في المحور بمتوسط حسابي ١,٣٠ والذي يمثل ما نسبته ٢٦,١٠٪ وقد بلغ المتوسط الحسابي للمحور ١,٩١ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٣٨,٢٧٪ ويمكن تصنيف هذه القيمة على اعتبار انها استخدام تدريبات القوة في محور الامكانات بدرجة قليلة .

جدول (١١)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المحور النفسي للدرجة الاولى
ن=٨٢

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المحور	درجة الاستخدام
١	تدريبات القوة تشعرني بأنني سوف اهزم المنافسين	٤,١٢	٠,٩٣	٨٢,٤٤	٦	كبيرة
٢	تدريبات القوة تجعلني لاعب واثق جدا من قدراتي على الاداء	٤,٢٨	٠,٨٦	٨٥,٦١	١	كبيرة جداً
٣	تدريبات القوة تجعلني اتصرف جيدا في المواقف غير المتوقعة	٤,١٥	٠,٩٢	٨٢,٩٣	٤	كبيرة
٤	تدريبات القوة تحسن من قدرتي على اتخاذ القرار	٤,١٣	٠,٨٩	٨٢,٦٨	٥	كبيرة
٥	تدريبات القوة تشعرني بالثقة في قدراتي عند مواجهة منافسين على درجة عالية المستوى	٤,١٧	٠,٨٩	٨٣,٤١	٣	كبيرة
٦	تدريبات القوة تجعلني اتحدى المنافسين الاقوياء	٤,٢١	٠,٩٣	٨٤,١٥	٢	كبيرة جداً
٧	تدريبات القوة تجعلني ابدي برأيّ بصراحة عن بعض الملاحظات التي تخص المباراة	٣,٥٠	١,٠٦	٧٠,٠٠	٧	كبيرة
٨	الكلي	٤,٠٨	٠,٧١	٨١,٦٠	كبيرة	

يبين الجدول (١١) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المحور النفسي وباستعراض قيم النسب المئوية نجد ان الفقرة الثانية والتي تنص على "تدريبات القوة تجعلني لاعب واثق جدا من قدراتي على الاداء " قد احتلت الترتيب الاول بين فقرات المحور بمتوسط حسابي ٤,١٢ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٨٥,٦١٪ بينما احتلت الفقرة السابعة والتي تنص على "تدييات القوة تجعلني ابدي برايي بصراحة عن بعض الملاحظات التي تخص المبادرة " المرتبة الاخيرة في المحور بمتوسط حسابي ٣,٥٠ والذي يمثل ما نسبته ٧٠,٠٠٪ وقد بلغ المتوسط الحسابي للمحور ٤,٠٨ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٨١,٦٠٪ ويمكن تصنيف هذه القيمة على اعتبار انها استخدام تدريبات القوة في المحور النفسي بدرجة كبيرة .

جدول (١٢)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المحور المهاري والفني للدرجة الاولى
ن=٨٢

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المحور	درجة الاستخدام
١	تساعدني تمرينات القوة على التسديد من مسافات بعيدة	٤,٥١	٠,٧٦	٩٠,٢٤	١	كبيرة جداً
٢	تساعدني تمرينات القوة على مكاتفة المنافس	٤,٣٣	٠,٨٩	٨٦,٥٩	٢	كبيرة جداً
٣	تساعدني تمرينات القوة على تمرير الكره للزميل لمسافات بعيدة ومتوسطة	٤,٢٨	٠,٩٥	٨٥,٦١	٥	كبيرة جداً
٤	تساعدني تمرينات القوة على رمي الكره باليد من خط التماس لمسافة بعيدة	٣,٧٩	١,١٦	٧٥,٨٥	١٢	كبيرة
٥	تساعدني تمرينات القوة على ضرب الكره بالرأس بقوة وتوجيهها بالزاوية التي اريدها	٤,٠٦	١,٠١	٨١,٢٢	٩	كبيرة
٦	تساعدني تمرينات القوة على تحسين السرعة	٣,٩٩	٠,٩٩	٧٩,٧٦	١١	كبيرة
٧	تساعدني تمرينات القوة على التغلب على نقاط الضعف في الجوانب الاخرى	٤,٠٥	٠,٨٩	٨٠,٩٨	١٠	كبيرة
٨	تساعدني تمرينات القوة على الانقضاض على الكره	٤,٢٩	٠,٨٧	٨٥,٨٥	٤	كبيرة جداً
٩	تساعدني تمرينات القوة على الوثب لأعلى لضرب الكره بالرأس	٤,٢١	٠,٩٤	٨٤,١٥	٦	كبيرة جدا
١٠	تساعدني تمرينات القوة على الوثب لأعلى لقطع الكره	٤,١٧	٠,٩٨	٨٣,٤١	٧	كبيرة
١١	تساعدني تمرينات القوة على زيادة التحكم والسيطرة الميدانية	٤,٠٩	٠,٩٦	٨١,٧١	٨	كبيرة
١٢	تساعدني تمرينات القوة على حماية جسمي في مواقف المنافسة	٤,٣٢	٠,٨١	٨٦,٣٤	٣	كبيرة جداً
١٣	الكلي	٤,١٧	٠,٦٨	٨٣,٤٨		كبيرة

يبين الجدول (١٢) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات المحور المهاري والفني وباستعراض قيم النسب المئوية نجد ان الفقرة الاولى والتي تنص على "تساعدني تمرينات القوة على التسديد من مسافات بعيدة " قد احتلت الترتيب الاول بين فقرات المحور بمتوسط حسابي ٤,٥١ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٩٠,٢٤٪ بينما احتلت الفقرة الرابعة والتي تنص على " تساعدني تمرينات القوة على رمي الكرة باليد من خط التماس لمسافة بعيدة " المرتبة الاخيرة في المحور بمتوسط حسابي ٣,٧٩ والذي يمثل ما نسبته ٧٥,٨٥٪ وقد بلغ المتوسط الحسابي للمحور ٤,١٧ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٨٣,٤٨٪ويمكن تصنيف هذه القيمة على اعتبار انها استخدام تدريبات القوة في المحور المهاري والفني بدرجة كبيرة .

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل محور من محاور **استخدام تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الاولى في الاردن من وجهة نظرهم**

رقم الفقرة	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب	درجة الاستخدام
١	تدريبات القوة	٢,٩٧	٠,٨٤	٥٩,٣٥	٣	متوسطة
٢	الامكانات	١,٩١	٠,٨١	٣٨,٢٧	٤	قليلة
٣	النفسي	٤,٠٨	٠,٧١	٨١,٦٠	٢	كبيرة
٤	المهاري والفني	٤,١٧	٠,٦٨	٨٣,٤٨	١	كبيرة
٥	الكلي	٣,٢٨	٠,٥٨	٦٥,٦٧	متوسطة	

يبين الجدول (١٣) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات **استخدام تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الاولى – دراسة مقارنة – في الاردن من وجهة نظرهم** وباستعراض قيم النسب المئوية نجد ان محور المهاري والفني قد احتل الترتيب الاول بين المحاور بمتوسط حسابي ٤,١٧ والذي يمثل نسبة مئوية قدرها ٨٣,٤٨٪ بينما احتل محور الامكانات المرتبة الاخيرة بين المحاور بمتوسط ١,٩١ والذي يمثل ما نسبته ٣٨,٢٧٪ وقد بلغ المتوسط الحسابي القيادة التحويلية بشكل عام ٣,٢٨ ويمثل هذا المتوسط نسبة مئوية قدرها ٦٥,٦٧٪ ويمكن تصنيف هذه القيمة على اعتبار انها استخدام تدريبات القوة بشكل عام بدرجة متوسطة .

ثانيا : نتائج الاحصاء التحليلي والتساؤلات

١- التساؤل الثاني

أ- هل تعتبر تدريبات القوة لدى لاعبي الدرجة الممتازة داله احصائيا عند مستوى (=> ٠,٠٥) ؟

وللاجابة عن هذا التساؤل فقد تم استخدم اختبار ت لكل محور من المحاور قيد الدراسة الموضحة نتائجه في الجداول التالي

جدول (١٤) نتائج اختبار(ت) للعينة الواحدة لكل محور من محاور الدراسة لدى لاعبي الدرجة الممتازة

رقم الفقرة	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الاستخدام
١	تدريبات القوة	٣,٥٢	٠,٦٤	٧,٠٢	٠,٠٠٠	كبيرة
٢	الامكانات	٢,٣٨	٠,٤٧	١١,٤٦	٠,٠٠٠	قليلة
٣	النفسي	٤,٢٤	٠,٧٥	١٤,٢	٠,٠٠٠	كبيرة جدا
٤	المهاري والفني	٤,٣٤	٠,٥٣	٢١,٨	٠,٠٠٠	كبيرة جداً
٥	الكلي	٣,٦٢	٠,٤٢	١٢,٥	٠,٠٠٠	كبيرة

تبين قيمة ت المحسوبة لمحور تدريبات القوة (٧,٠٢) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولمحور الامكانات (١١,٤٦) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولمحور النفسي (١٤,٢٠) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولمحور المهاري والفني (٢١,٨) بمستوى (٠,٠٠٠) وللمجال الكلي (١٢,٥) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وحيث ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من ٠,٠٥ فان ذلك يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية لكل محور والقيمة المرجعية البالغة (٣,٠٠ والتي تمثل متوسط سلم ليكرت) وبما ان هذه الفروق دالة من الناحية الاحصائية فان ذلك يعني الاستنتاج بان استخدام تدريبات القوة لها دلالة احصائية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة وذلك لان قيم المتوسطات الحسابية للمحاور قيد الدراسة كانت اكبر من القيمة المرجعية (٣,٠) باستثناء محور الامكانات الذي بلغ متوسطه الحسابي (٢,٣٨) وهو اقل من القيمة المرجعية .

ب- هل تعتبر تدريبات القوة لدى لاعبي الدرجة الاولى داله احصائيا عند مستوى (<= ٠،٠٥) ؟

وللاجابة عن هذا التساؤل فقد تم استخدم اختبار ت لكل محور من المحاور قيد الدراسة الموضحة نتائجه في الجداول التالي

جدول (١٥) نتائج اختبار(ت) للعينة الواحدة لكل محور من محاور الدراسة لدى لاعبي الدرجة الاولى

رقم الفقرة	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	مدى الفاعلية
١	تدريبات القوة	٢,٩٧	٠,٨٤	٠,٣٥	٠,٧٢٥	متوسطة
٢	الامكانات	١,٩١	٠,٨١	١٢,٢	٠,٠٠٠	قليلة
٣	النفسي	٤,٠٨	٠,٧١	١٣,٨	٠,٠٠٠	كبيرة
٤	المهاري والفني	٤,١٧	٠,٦٨	١٥,٥	٠,٠٠٠	كبيرة
٥	الكلي	٣,٢٨	٠,٥٨	٤,٤	٠,٠٠٠	متوسطة

تبين قيمة ت المحسوبة لمحور تدريبات القوة (٠,٣٥) بمستوى دلالة (٠,٧٢٥) ولمحور الامكانات (١٢,٢) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولمحور النفسي (١٣,٨) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولمحور المهاري والفني (١٥,٥) بمستوى (٠,٠٠٠) وللمجال الكلي (٤,٤) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وحيث ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من ٠,٠٥ فان ذلك يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية لكل محور والقيمة المرجعية البالغة (٣,٠٠ والتي تمثل متوسط سلم ليكرت) وبمان هذه الفروق دالة من الناحية الاحصائية فان ذلك يعني الاستنتاج بان استخدام تدريبات القوة لها دلالة احصائية لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى وذلك لان قيم المتوسطات الحسابية للمحاور قيد الدراسة كانت اكبر من القيمة المرجعية (٣,٠) باستثناء محور الامكانات الذي بلغ متوسطه الحسابي (١,٩١) وهو اقل من القيمة المرجعية ، باستثناء قيمة مستوى الدلالة المحسوب لمحور تدريبات القوة البالغ (٠,٧٢٥) حيث لم يكن ذات دلالة احصائية .

٣ – التساؤل الثالث

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في تدريبات القوة بين لاعبي اندية الدرجة الممتازة والاولى في الاردن ؟

وللاجابة عن هذا التساؤل فقد تم استخدم اختبار ت لكل محور من المحاور قيد الدراسة الموضحة نتائجه في الجداول التالي

جدول (١٦) نتائج اختبار(ت) للعينة الواحدة لكل محور من محاور الدراسة

رقم الفقرة	المحور	الدرجة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	تدريبات القوة	درجة ممتازة	٧٤	٣,٥٢	٠,٦٤	٤,٦٢	٠,٠٠٠
		درجة اولى	٨٢	٢,٩٧	٠,٨٤		
٢	الامكانات	درجة ممتازة	٧٤	٢,٣٨	٠,٤٧	٤,٣١	٠,٠٠٠
		درجة اولى	٨٢	١,٩١	٠,٨١		
٣	النفسي	درجة ممتازة	٧٤	٤,٢٤	٠,٧٥	١,٣٥	٠,١٧٨
		درجة اولى	٨٢	٤,٠٨	٠,٧١		
٤	المهاري والفني	درجة ممتازة	٧٤	٤,٣٤	٠,٥٣	١,٧٠	٠,٠٩١
		درجة اولى	٨٢	٤,١٧	٠,٦٨		
٥	الكلي	درجة ممتازة	٧٤	٣,٦٢	٠,٤٢	٤,٠٨	٠,٠٠٠
		درجة اولى	٨٢	٣,٢٨	٠,٥٨		

تبين قيمة ت المحسوبة لمحور تدريبات القوة (٤,٦٢) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولمحور الامكانات (٤,٣١) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولمحور النفسي (١,٣٥) بمستوى دلالة (٠,١٧٨) ولمحور المهاري والفني (١,٧٠) بمستوى (٠,٠٩١) وللمجال الكلي (.٠٨٤) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وحيث ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من ٠,٠٥ فان ذلك يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي الدرجتين في قيم المتوسطات الحسابية لكل محور (باستثناء قيمة مستوى الدلالة المحسوب لمحوري النفسي البالغ (٠,١٧٨) ومحور المهاري والفني والبالغة (٠,٠٩١) حيث لم يكن ذات دلالة احصائية لان قيم مستوى الدلالة كانت اكبر من ٠,٠٥ في هذين المحورين) بحيث كانت الفروق دالة لصالح الدرجة الممتازة في محوري تدريب القوة ومحور الامكانات لان متوسطاتها الحسابية كانت الاكبر.

مناقشة النتائج :

التساؤل الاول :
ما درجة استخدام تدريبات القوة العضلية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة والاولى لكرة القدم في الاردن ؟

يتضح لنا من الجداول (٤-١٢) ، ان درجة استخدام تدريبات القوة العضلية بشكل عام جاءت بدرجة متوسطة للاعبي اندية الدرجة الاولى وبدرجة كبيرة للاعبي اندية الدرجة الممتازة ،ويرى الباحث الى انه يجب ان يكون هنالك تركيز على تدريبات القوة العضلية في كرة القدم. ويظهر لدينا الى ان تدريبات القوة العضلية المبنية على اسس علمية لها اهمية كبيرة في كرة القدم ، كما يعزو الباحث ذلك الى ان تطوير تدريبات القوة العضلية سوف تؤدي الى زيادة مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين حيث تشكل القوة العضلية القاعدة الاساسية للياقة البدنية وهو ما يؤدي الى قدرة اكبر على التركيز وبالتالي القدرة على الاداء الصحيح .

حيث ان للقوة اهمية كبيرة في لعبة كرة القدم ويمكن الحصول على الزيادة في القوة من خلال التدريب السليم المبني على اسس علمية من خلال التدريب والتركيز على جميع اجزاء الجسم (الصفار ،١٩٨٧).

كما تتطلب حركات لاعب الكره ان يكون قويا فالوثب لضرب الكره بالراس او التصويب على المرمى او الكفاح لاستخلاص الكره يتطلب مجهودا عضليا قويا ، كما ان القوة العضلية هي اساس كل تقدم في الاداء الرياضي للاعب (مختار ،١٩٩٦).

حيث ان نتائج هذه الدراسة تتفق مع العديد من الدراسات مثل دراسة (Deproft,١٩٨٧) (والشدفان،٢٠٠١) (وعجمي،١٩٨٨) (والنعمان٢٠٠٥) (والسعود٢٠٠٨) حول اهمية عنصر القوة العضلية وكونه الاساس لعناصر اللياقة البدنية الاخرى والذي يؤكد ان عنصر القوة العضلية اهم عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم .كما ان وجود برنامج تدريبي مبني على اسس علمية لتطوير القوة العضلية يمكن ان يؤدي الى تقدم وتحسن ايجابي في عنصر القوة العضلية ، اضافة الى وجود اثر ايجابي لتدريبات القوة العضلية على الناحية البدنية والمهارية .

التساؤل الثاني :
- هل تعتبر تدريبات القوة لدى لاعبي الدرجة الممتازة والاولى داله احصائيا عند مستوى (=> ٠،٠٥) ؟

من خلال الجدول رقم (١٣) نجد ان هناك فروق دالة من الناحية الاحصائية وبالتالي الاستنتاج ان تدريبات القوة لها دلالة احصائية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة وذلك لان قيم المتوسطات الحسابية للمحاور قيد الدراسة كانت اكبر من القيمة المرجعية (٣,٠) بأستثناء محور الامكانات الذي بلغ متوسطه الحسابي (٢,٣٨) وهو اقل من القيمة المرجعية.
ومن خلال الجدول رقم (١٤) لدى لاعبي الدرجة الاولى نجد ان هناك فروق دالة من الناحية الاحصائية وبالتالي الاستنتاج ان تدريبات القوة لها دلالة احصائية لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى وذلك لان قيم المتوسطات الحسابية للمحاور قيد الدراسة كانت اكبر من القيمة

المرجعية (٣,٠) بأستثناء محور الامكانات الذي بلغ متوسطه الحسابي (١,٩١)وهو اقل من القيمة المرجعية وباستثناء قيمة مستوى الدلالة المحسوب لمحور تدريبات القوة والبالغ (٠,٧٢٥) حيث لم يكن ذا دلالة احصائية .

ويعزو الباحث ذلك الى ان تدريب كرة القدم بحاجة الى متطلبات وتشكل المتطلبات عاملاً هاماً للوصول الى افضل المستويات واحد هذه المتطلبات هي الامكانات فلا بد من توفيرها بالشكل المناسب حيث ان عدم وجود الامكانات في تدريب كرة القدم يشكل عائقاً امام اللاعبين للوصول الى المستوى الافضل ، اضافة الى ان وجود تدريبات القوة العضلية المبنية على اسس علمية وتهيئة اللاعبين نفسياً ومهارياً وفنياً سوف يؤدي الى الوصول الى المستوى الافضل وبالتالي تحقيق الانجازات .

وكما نعلم ان انخفاض مستوى اللياقة البدنية يشكل العائق الاكبر امام ثبات وزيادة المستوى المهاري بان اللياقة البدنية هي القاعدة الاساسية التي تبنى عليها النواحي الفنية وكلاهما له اثر في الاخر فأذا كان هناك ضعف في الجانب البدني ادى ذلك الى ضعف في الجانب المهاري والفني، وان العمل على تطوير اللياقة البدنية بشكل عام والقوة العضلية بشكل خاص تطور قدرة اللاعب على الاداء الافضل وارتفاع مستوى ادائه المهاري حيث يذكر (الصفار،٢٠٠١) ان هناك وجود لعلاقة وثيقة بين الاداء المهاري والقوة العضلية في كرة القدم اذ ان اللاعب الذي يمتلك قدرة بدنية عالية يستطيع ان يؤدي النواحي الفنية اثناء المباراة بكفاءة عالية .

التساؤل الثالث :

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في تدريبات القوة بين لاعبي اندية الدرجة الممتازة والاولى في الاردن ؟

اظهر الجدول رقم (١٦) اختبار (ت) للعينه الواحده لكل محور من محاور الدراسة حيث تبين قيمة ت المحسوبة لمحور تدريبات القوة (٤,٦٢) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولمحور الامكانات (٤,٣١) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ولمحور النفسي (١,٣٥) بمستوى دلالة (٠,١٧٨) ولمحور المهاري والفني (١,٧٠) بمستوى (٠,٠٩١) وللمجال الكلي (٠٨٤.) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وحيث ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من ٠,٠٥ فان ذلك يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي الدرجتين في قيم المتوسطات الحسابية لكل محور (باستثناء قيمة مستوى الدلالة المحسوب لمحوري النفسي البالغ (٠,١٧٨) ومحور المهاري والفني والبالغة (٠,٠٩١) حيث لم يكن ذات دلالة احصائية لان قيم مستوى الدلالة كانت اكبر من ٠,٠٥ في هذين المحورين) بحيث كانت الفروق دالة لصالح الدرجة الممتازة في محوري تدريب القوة ومحور الامكانات لان متوسطاتها الحسابية كانت الاكبر.

ويعزو الباحث وجود فروق لصالح لاعبي الدرجة الممتازة في محوري الامكانات ومحور تدريبات القوة ناتج عن قلة الاهتمام في الدرجة الاولى مقارنه بالدرجة الممتازة وعدم توفير الدعم المادي الكافي للدرجة الاولى ، اضافة الى عدم توفر المدربين المؤهلين اكاديميا وعدم التركيز على بناء البرامج التدريبية على اسس علمية .

وعدم وجود فروق في المحور النفسي والمحور المهاري والفني فان الباحث يعزو ذلــك مــن هذه النتائج على وجود وعي كافي عند لاعبي الدرجتين لاهمية عنصر القوة للاعبي كرة القدم في الجوانب المذكوره .

كما ان عملية تطوير لعبة كرة القدم من خلال التدريب الرياضي والعمل على رفع الكفــاءات المعرفية والقدرات المهارية والبدنية والنفسية تعتبر من اهم اهداف عملية التدريب ، حيــث ان عملية تطوير اللاعبين للوصول الى المستوى المطلوب للاشتراك في المنافسات والتمرينــات التي يضعها المدرب في تنمية شاملة لجميع مكونات لعبة كرة القدم اثناء الاعداد العام للاعبــي كرة القدم (محمود،٢٠١١) .

كما ان رفع مستوى اللاعب الى درجة افضل خلال التدريب يتم بالاستفادة من كافة الامكانات وتوفيرها من اجل الوصول الى افضل النتائج .(مختار ،١٩٩٦) .

الفصل الخامس

الاستنتاجات
التوصيات

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

١- اظهرت النتائج ان فاعلية تدريبات القوة العضلية كانت بدرجة متوسطة للاعبي الدرجة الاولى وبدرجة كبيرة للاعبي الدرجة الممتازة .
٢- اظهرت النتائج ان الامكانات كانت غير كافية .
٣- قد تكون البرامج التدريبية غير فاعلة بالدرجة المطلوبة وغير مبنية على اسس علمية .
٤- ان هناك وعي لدى اللاعبين لأهمية عنصر القوة وتأثيرها على الجانب النفسي والمهاري والفني .

التوصيات :

١- عقد دورات تدريبية للمدربين المحليين في الاردن من خلال الاستعانة ببعض الاختصاصيين والخبراء في مجال التدريب الرياضي من الدول المتقدمة مما يسهم الى حد كبير في تطوير البرامج التدريبية .
٢- توفير الدعم المادي والامكانات للاعبين للوصول الى المستوى الافضل .
٣- على الاندية اختيار مدربين على سوية عالية ، والتأكيد على ان البرامج التدريبية يجب ان تكون مبنية على اسس علمية .
٤- التأكيد على اهمية عنصر القوة العضلية واعطائها القدر الكافي لتنميتها في البرامج التدريبية .
٥- التاكيد على تنمية القوة العضلية بكافة انواعها ولكافة اجزاء الجسم .

المصادر والمراجع :

١- ابراهيم، مفتي،(٢٠٠٢).**اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للاطفال/معالم رياضية**، ،القاهرة : مركز الكتاب .

٢- ابو عبده ، حسن السيد،(٢٠٠١). **الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم** ، الاسكندرية، مكتبة ومطبعة الشعاع .

٣- اسماعيل،طه وابو المجد،عمرووشعلان ابراهيم،(١٩٨٩).**كرة القدم بين النظرية والتطبيق**، ط١،القاهرة ، دار الفكر العربي .

٤- البشتاوي،مهند حسين و الخواجا ،احمد ابراهيم،(٢٠٠٥). **مبادئ التدريب الرياضي** ، ط١،عمان ، دار وائل للنشر.

٥- التكريتي، وديع ياسين وياسين طه، محمد علي،(١٩٨٦).**الاعداد البدني للنساء** ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.

٦- الربضي، كمال،(٢٠٠١). **التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين** ، الطبعة الاولى ، الجامعة الاردنية ،عمان .

٧- السعود،حسن(٢٠٠٨).**اثر استخدام التدريب البليومترك على تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم**، مجلة مؤته للبحوث والدراسات، المجلد ٢٣.

٨- الشاروك، نبيل محمد عبدالله (٢٠٠٠). **تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبي كرة السلة** ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل ، العراق .

٩- الشدفان،بلال احمد(٢٠٠١). **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى اداء بعض المهارات المختارة لدى الناشئين بكرة القدم**.رسالة ماجستيرغير منشورة،الجامعة الاردنية،عمان،الاردن.

١٠- الصفار ، سامي،(١٩٨٤).**الاعداد الفني بكرة القدم** ، جامعة بغداد ، العراق .

١١- الصفار ، سامي واخرون،(٢٠٠١). **كرة القدم** ،المكتبة الوطنية ،بغداد .

١٢- الطائي ، معتز والبيجواني، ادهام ،(٢٠١٠). اثر تمارين بدنية بأستخدام مقاومة وزن الجسم في بعض اوجه القوة للاعبي خماسي كرة القدم الشباب ، **مجلة ابحاث** ، كلية التربية، جامعة الموصل ، العراق .

١٣- المولى ، موفق مجيد،(٢٠١٠). **مناهج التدريب البدنية بكرة القدم** ، ط١ ، دولة الامارات العربية المتحدة ، دار الكتاب الجامعي .

١٤- المطري ،امل،(٢٠٠٩). **تأثير تدريب تحمل القوة على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي عند لاعبي جري المسافات الطويلة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان ، الاردن

١٥- النعمان ،علي،(٢٠٠٥). **اثر استخدام تدريبات الاثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب** ، رسالة ماجستير ،جامعة الموصل ،الموصل ، العراق.

١٦- بريقع،محمد جابر والبديوي،ايهاب فوزي،(٢٠٠٥)،**المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي**، الاسكندرية،منشأة المعارف .

١٧- بسطويسي،احمد(١٩٩٦). المدخل لمعنى مفهوم اهمية العمل البليومتري ، الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة ، **نشرة العاب القوى** ،١٩٩٦،العدد١٩،القاهرة .
١٨- بسيوني،محمود وباسم ،فاضل،(١٩٩٤). **الاعداد النفسي للاعبين في كرة القدم** ، دار عالم المعرفة ،القاهرة ،مصر .
١٩- رزق الله،بطرس،(١٩٩٨). **متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية**،الاسكندرية ، دار المعارف .
٢٠- حسانين،محمد صبحي،(١٩٨٧). **التقويم والقياس في التربية البدنية** ،ج١، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢١- حسانين،محمد صبحي ودرويش،كمال،(١٩٩٩).**الجديد في التدريب الدائري**،القاهرة،مركز للنشر.
٢٢- حسانين،محمد صبحي ومعاني ،احمد كسرى ،(١٩٩٨). **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي**، ط١ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٢٣- حسين ، قاسم حسن،(١٩٩٨). **اسس التدريب الرياضي** ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
٢٤- حسين،قاسم حسن ونصيف،عبد علي،(١٩٩٥). **علم التدريب الرياضي** ، ط٢ ، بغداد.
٢٥- حنفي،مختار ومفتي ، ابراهيم،(١٩٨٩). **الاعداد البدني في كرة القدم** ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٦- عبد الخالق،عصام الدين،(١٩٩٩). **التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات** ، دار المعارف ، الطبعة التاسعة ، الاسكندرية .
٢٧- عبد الفتاح،ابو العلا احمد وحسانين ،محمد صبحي،(١٩٩٧). **فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم** ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٨- عجمي ،محمد،(١٩٨٨). **برنامج تدريبي بالاثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة التصويب للناشئين في كرة القدم** ،رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة الزقازيق،الزقازيق ، مصر
٢٩- علي، حسن عادل،(١٩٩٥). **الرياضة والصحة** ، ط١، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٣٠- عودة ،احمد عريبي،(١٩٩٨). **كرة اليد وعناصرها الاساسية** ، دار الكتب الوطنية، منشورات جامعة الفاتح، طرابلس ، الجماهيرية العظمى .
٣١- غزال ، ايثار عبد الكريم،(١٩٩٢). تحديد العلاقة ونسبة المساهمة لبعض اوجه القوة العضلية في مستوى الاداء المهاري للحركات الارضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل، الموصل ، العراق
٣٢- قنديل ،محروس محمد ونوفل ،عماد الدين،(١٩٩٠). تأثير تنمية القوة العضلية بأستخدام نوعية من الانقباض العضلي ، **مجلة الزقازيق** ، المجلد الثالث ، المؤتمر العلمي الاول ، مصر .
٣٣- كشك، محمد وامرالله ،البساطي،(٢٠٠٠). **اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم** ، المنصورة ، مصر .
٣٤- محمود،غازي صالح ،(٢٠١١). **كرة القدم المفاهيم _ التدريب** ،ط١ ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
٣٥- مختار ، حنفي محمود،(١٩٩٨). **الاسس العلمية في تدريب كرة القدم**، دار الفكر العربي ، مصر .

المراجع باللغة الانجليزية

١- Aaron,M.,Sinnett,Kris,B.,Richard,W.,& John,M.,(٢٠٠١).The relationship between field tests of an aerobic power and ١٠ km run performance. **Journal of Strength and Conditioning Research**.Vol ١٥, issu٤, pp٤٠٥- ٤١٢.

٢- Paavolainen, L., Keijo, H., Ismo, H., Ari, N., & Heikki, R. (١٩٩٩). Explosive Strength Training improve ٥-km running time by improving running economy and muscle power**. Journal of Applied Physiology**. Vol٨٦, issue ٥, pp ١٥٢٧ – ١٥٣٣

٣- Deproft.ET al.(١٩٨٧).**Strength Training And Kick Perfor mancein soccer Players**, faculay Physical Education University of Brussesls, Belgium .

٤- Bauletto, B :(١٩٩١). **strength training for coach human kinefics**.

٥-Richaed Beesley & tim rogers(٢٠٠٠). **Strength and power training without weights** . first published Australian sport consultancy .

الملاحق

ملحق رقم (١)

هيئة المحكمين

- أ د. هاشم ابراهيم
- أ د. عربي حموده
- أ د. صادق الحايك
- د. حسن السعود
- د. عبدالسلام جابر
- د. رامي ابو حلاوة
- د. محمد باكير
- د. جمال ربابعة
- د. تيسير المنسي
- د. سامر الصعوب
- د. حسن الخالدي

ملحق رقم (٢)
الاستبانه بصورتها الاولية

الرقم	الفقرات والمحاور	في فترة الاعداد			في فترة المنافسات		
		دائماً	غالباً	احياناً	دائماً	غالباً	أحياناً
اولاً	**محور عدد مرات التدريب اسبوعيا**						
١ -	عدد الوحدات التدريبية لتمرينات القوة في الاسبوع مرتين						
٢ -	استخدام تدريبات القوة حسب المركز ثلاث مرات في الاسبوع						
٣ -	اثناء فترة الراحة بين كل تمرين استخدام راحة ايجابية						
٤ -	اثناء فترة الراحة بين كل تمرين استخدام راحة سلبية						
٥ -	عند اداء تمارين القوة يكون البدء بالعضلات الكبيرة						
٦ -	عند اداء تمارين القوة يكون البدء بالعضلات الصغيرة						
٧ -	استخدام تمارين القوة في بداية التدريب						
٨ -	استخدام تمارين التحمل في بداية التدريب						

الرقم	الفقرات والمحاور	في فترة الاعداد			في فترة المنافسات		
		دائماً	غالباً	احياناً	دائماً	غالباً	احياناً
ثانياً	**محور المجموعات العضلية المستخدمة**						
١-	استخدام تمارين القوة لتنمية عضلات الساق						
٢-	استخدام تمارين القوة لتنمية عضلات الفخذ						
٣-	استخدام تمارين القوة لتنمية عضلات الظهر						
٤-	استخدام تمارين القوة لتنمية عضلات البطن والجذع						
٥-	استخدام تمارين القوة لتنمية عضلات العضد						
٦-	استخدام تمارين القوة لتنمية عضلات الساعد						
٧-	استخدام تمارين القوة لتنمية عضلات الرقبة						
٨-	استخدام المجموعات العضلية المتعددة اثناء التدريب على تنمية القوة						

الرقم	الفقرات والمحاور	في فترة الاعداد			في فترة المنافسات		
		دائماً	غالباً	احياناً	دائماً	غالباً	احياناً
ثالثاً	**محور انواع تدريبات القوة العضلية المستخدمة**						
١ -	استخدام تمرينات للقوة القصوى						
٢ -	استخدام تمرينات للقوة المميزة بالسرعة						
٣ -	استخدام تمرينات لتحمل القوة						
٤ -	عدد التكرارات للتمارين كبير في عنصر تحمل القوة						
٥ -	وجود تناسب في فترة الراحة						
٦ -	استخدام التدريب الدائري في التدريب						
٧ -	استخدام التدريب الفتري منخفض ومرتفع الشدة في التدريب						
٨ -	زيادة درجة الشدة في تدريبات القوة						

الرقم	الفقرات والمحاور	في فترة الاعداد			في فترة المنافسات		
		دائماً	غالباً	احياناً	دائماً	غالباً	احياناً
رابعاً	**محور الادوات والاجهزة**						
١ -	استخدام الكرات الطبية						
٢ -	استخدام الدامبلز						
٣ -	استخدام الثقالات للجسم واليدين والرجلين						
٤ -	استخدام الحواجز						
٥ -	استخدام الرمل						
٦ -	استخدام الصناديق						
٧ -	صعود الدرج						
٨ -	استخدام الاجهزة						
٩ -	استخدام الشرائح المطاطية						
١٠ -	استخدام تمارين الجر والسحب						
١١ -	استخدام تدريبات ثقل الجسم						
١٢ -	استخدام تدريبات مع الزميل						

الرقم	الفقرات والمحاور	في فترة الاعداد			في فترة المنافسات		
		دائماً	غالباً	احياناً	دائماً	غالباً	احياناً
خامساً	**محور الوحدة التدريبية**						
١-	وجود الاشراف اثناء تمارين الاثقال						
٢-	استخدام التمارين في الوحدة التدريبية لجزء من الجسم						
٣-	استخدام التمارين في الوحدة التدريبية للجسم						
٤-	عدد التكرارات في كل مجموعة يكون قليل						
٥-	عدد التكرارات في كل مجموعة يكون كثير						
٦-	مدة الوحدة التدريبية ساعتين						
٧-	تخصيص وحدة تدريبية كاملة للقوة						
٨-	الوحدة التدريبية تعمل على زيادة السرعة						
٩-	الوحدة التدريبية تعمل على البطئ في السرعة						
١٠-	يتم استخدام المدى الحركي الكامل للعضلة						
١١-	الوحدة التدريبية الموجهة للقوة كافية لأيصال اللاعب للدرجة المطلوبة في عنصر القوة العضلية						

الرقم	الفقرات والمحاور	في فترة الاعداد			في فترة المنافسات		
		دائماً	غالباً	احياناً	دائماً	غالباً	احياناً
سادساً	**محور الانجاز الرياضي (تحقيق النتائج)**						
١ -	ملائمة نوعية الاجهزة والتجهيزات الرياضية						
٢ -	التغلب على نقاط الضعف في الجانب البدني						
٣ -	اختيار طرق ووسائل مميزة ومتنوعة في التدريب						
٤ -	السلوك الجيد والتواصل مع اللاعبين						
٥ -	عمل التغذية الراجعة للفريق						
٦ -	العمل على تقديم الخطط المستقبلية						
٧ -	مدى درجة التطابق بين الاهداف التنظيمية والنتائج المحققة						
٨ -	مدى التطور الشامل للقدرات البدنية						
٩ -	تلبية احتياجات اللاعب من القوة العضلية						
١٠ -	تحديد احمال التدريب الملائمة والمناسبة						

ملحق رقم (٣)
الاستبانه بصورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب ، تحية طيبة وبعد:
يقوم الباحث فضل محمدابراهيم السدودي بأجراء دراسة بعنوان "مدى استخدام تـدريبات القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الممتازة والاولى في الاردن من وجهة نظرهم – دراسة مقارنة " وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير فـي التربيـة الرياضية ، ولتحقيق اهداف الدراسة قام الباحث بتصميم هذا الاستبيان الـذي بـين يـديك والذي يتكون من اربعة محاور وهي (محور تدريبات القوة، محور الامكانات المـساعدة، المحور النفسي ، المحور المهاري والفني) وتم صياغة (٤٠) فقرة موزعـة علـى هـذه المحاور .
ونظراً لأهمية رأيك في هذه الفقرات يرجى قراءة كل فقرة بعناية والاجابة بوضع علامـة (x) في المكان المناسب على يسار كل فقرة ، املأ الاجابة على جميع فقـرات الاسـتبيان بكل صراحة وموضوعية ، علماً بأن اجابتك سوف تحـاط بالـسرية التامـة وستـستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

شاكراً حسن تعاونكم

الباحث
فضل السدودي

١ - اسم النادي : ....

٢- تاريخ الميلاد : ....

٣- تصنيف النادي : ( ) درجة ممتازة ( ) درجة اولى

٤ - العمر التدريبي : ( ) اقل من ٥ سنوات ( ) من ٥-١٠ سنوات

( ) اكثر من ١٠ سنوات

٥- المؤهل العلمي : ( ) ثانوية عامة ( ) دبلوم معلمين بكالوريوس( )

( ) دراسات عليا

الرقم	الفقرات والمحاور	دائماً	غالباً	عادةً	احياناً	نادراً
اولاً	**محور تدريبات القوة**					
١-	يتم التركيز على القوة المميزة بالسرعة (تمارين الجري والرمي)					
٢-	يتم التركيز على تحمل القوة (استخدام القوة لفترة طويلة نسبياً)					
٣-	يراعى فترات الراحة بين كل تمرين واخر بما يتناسب وعنصر القوة					
٤-	يكرر تمرين القوة لعدد قليل من المرات					
٥-	يستخدم الاسلوب الدائري في التدريب					
٦-	يستخدم التدريب الفتري منخفض ومرتفع الشده في التدريب					
٧-	الوحدة التدريبة الموجهة للقوة كافية لإيصال اللاعب للدرجة المطلوبة في عنصر القوة العضلية					
٨-	اختيار طرق ووسائل مميزة ومتنوعه في تدريب القوة					
٩-	يتم تخصيص عدد محدد من تدريبات القوة في الوحدة التدريبية					
ثانياً	**محور الامكانات المساعده**					
١-	استخدام وتوفير الدامبلز					
٢-	استخدام وتوفير الكرات الطبية					
٣-	استخدام وتوفير الثقالات للجسم واليدين والرجلين					
٤-	استخدام وتوفير الشرائح المطاطية					
٥-	استخدام الحواجز					
٦-	استخدام الرمل					
٧-	استخدام الصناديق					
٨-	استخدام المرتفعات					

الرقم	الفقرات والمحاور	دائماً	غالباً	عادةً	أحياناً	نادراً
٩-	استخدام تمارين الجر والسحب					
١٠-	استخدام تدريبات ثقل الجسم					
١١-	استخدام تدريبات مع الزميل					
ثالثاً	**المحور التفسي**					
١-	تدريبات القوة تشعرني بأنني سوف اهزم المنافسين					
٢-	تدريبات القوة تجعلني لاعب واثق جداً من قدراتي على الأداء					
٣-	تدريبات القوة تجعلني اتصرف جيداً في المواقف غير المتوقعة					
٤-	تدريبات القوة تحسن من قدراتي على اتخاذ القرار					
٥-	تدريبات القوة تشعرني بالثقة في قدراتي عند مواجهة منافسين على درجة عاليه المستوى					
٦-	تدريبات القوة تجعلني اتحدى المنافسين الاقوياء					
٧-	تدريبات القوة تجعلني ابدي برأي بصراحة عن بعض الملاحظات التي تخص المباراة					
رابعاً	**المحور المهاري والفني**					
١-	تساعدني تمرينات القوة على التسديد من مسافات بعيده					
٢-	تساعدني تمرينات القوة على مكاتفة المنافس					
٣-	تساعدني تمرينات القوة على تمرير الكرة للزميل لمسافات بعيدة ومتوسطة					
٤-	تساعدني تمرينات القوة على رمي الكرة باليد من خط التماس لمسافة بعيده					
٥-	تساعدني تمرينات القوة على ضرب الكرة بالرأس بقوة وتوجهها بالزاوية التي اريدها					
٦-	تساعدني تمرينات القوة على تحسين السرعة					
٧-	تساعدني تمرينات القوة على التغلب على نقاط الضعف في الجوانب الاخرى					
٨-	تساعدني تمرينات القوة على الانقضاض على الكرة					
٩-	تساعدني تمررينات القوة على الوثب الى أعلى لضرب الكرة بالرأس					
١٠-	تساعدني تدريبات القوة على الوثب الى اعلى لقطع الكرة					
١١-	تساعدني تمرينات القوة على زيادة التحكم والسيطرة الميدانية					

الرقم	الفقرات والمحاور	دائماً	غالباً	عادةً	أحياناً	نادراً
١٢-	تساعدني تمرينات القوة على حماية جسمي في مواقف المنافسة					

THE EXTENT OF USING MUSCLE STRENGTH BY THE PREMIER AND THE FIRST DIVISION FOOTBALLERS IN JORDAN BY THEIR OWN VIEWS COMPARATIVE STUDY

By
Fadel alsdodi

Supervisor
Dr. Waleed Al-Rahahleh, Prof

ABSTRACT

The study aimed to identify the extent of use of strength training muscle by footballers who play in the Premier League and First division football in Jordan. It also aimed to identify the differences between . Premier League and First division football players in Jordan

the researcher used the descriptive method depending on surveys consisted of The sample because it suits with the nature of the study. (٧٤) players from the Premier League and (٨٢) players from first division clubs, The questionnaire was distributed to all players
The results indicated that the use of strength training for players in Premier League in generall was to a great extent . the results were as what follows:

Regarding the strength dimension ,the extent of using the strength training was to a high degree, whereas that of the abilities dimension was too low. Moreover, the psychological dimension and the dimension of skills was extremely high.

The results also indicated that using the strength training by First division footballers generally was Moderate and they were as follows:
Regarding the strength dimension ,the extent of using the strength training was Moderate , whereas that of the abilities dimension was low and that of psychological dimension and the dimension of skills was extremely high.

Also The results also indicated that there are differences between Premier League and First division footballers in favor of Premier League clubs in both the strength and abilities dimensions .

The researcher recommended that there should be courses training for local coaches held by experts and specialists in sports training from advanced countries in this field. In addition, he recommended the concentration on muscle strength so as to develop it through the training programs and for all parts of the body.